



Kollegastafetter



Intet kan få pulsen op som en god og underholdende stafet. Udfordr kollegerne i stafetter, der både kræver hurtighed samt snilde.

Det skal I bruge:

- Udendørsareal eller gulvplads.
- Evt. kridt til at tegne hinkeruder med mere på asfalt/gulv.
- Evt. præmier.
- Læs mere under de enkelte forslag til stafetter.

Sådan gør I:

- Beslut jer for 1-4 forskellige stafetter, som I vil igangsætte på Arbejdspladsernes Motionsdag.
- Opdel jer i hold og lad holdsammensætningen være gennemgående i alle stafetter.

Tid:

30 minutter.

Deltagere:

Ubegrænset.

Gode råd:

- Vær grundig med at forklare reglerne. Når stafetten er fløjtet i gang, bliver der garanteret kæmpet hårdt for at vinde.

Bonus:

Stafetter er med til at sikre høj puls, intensitet og kan foregå overalt. Ready, steady – GO!