

# Aktiviteter till din promenad



Skanna QR-koderna och prova på  
roliga aktiviteter under promenaden!



Hoppa på-  
rörelsekorten  
inspirerar till rörelse.



Ta det lugnt med  
Naturkrafts spellista  
för mindfulness.

Kokeile hauskoja tehtäviä kävelysi aikana! Skannaa QR-koodit ja liiku Bärtilin kanssa tai rentoudu soittolistamme kuunnellen.

Try out some fun activities during your walk! Scan the QR codes and move together with Bärtil or relax while listening to our playlist.



@NaturFolkhalsan  
folkhalsan.fi/naturkraft