

Bingo för rörelse i sociala medier

Spring eller gå ett mönster med hjälp av din gps/karta.	Spela <i>Pokemon go</i> .	Dela ditt bästa rörelsetips på sociala medier.	Ladda ner och följ rörelsekalendern på www.liikkuvamikkeli.fi/100-ideaa .	Utmana en kompis eller kollega på sociala medier.
Fota din fysiska aktivitet och instagramma med #drömmarnasmotionsår	Tagga och rörelseutmana en vän på Facebook. Gör utmaningen själv med bildbevis.	Lägg ut en video från din vardagsmotion på sociala medier.	Ladda ner appen Turfhunt och gör en skattjakt.	Gå in på www.geocaching.com och leta reda på en skattgömma i din näromgivning.
Lyssna på ett avsnitt av en träningspod när du är ute på promenad.	Ladda ner en träningsapp t.ex. <i>"7 minute workout"</i> och följ instruktionerna.	Hitta på ditt eget digitala rörelsetips.	Spela upp <i>Chubby Checker – The Twist</i> på Youtube och dansa loss.	Lär dig språk genom att lyssna på en inlärningsapp under en motionsrunda.
Ladda ner en Tabata app och gör intervallträning.	Spela in din egen musikvideo eller dans.	Följ med antal steg och hur du rör dig med hjälp av din telefon eller en app.	Schemalägg en påminnelse för rörelse varje dag under en vecka.	Ladda ner en yoga-app och gör sköna rörelser.
Googla Rörispaus och gör <i>"Pigg & Långsam"</i> eller <i>"Sjuloopen"</i> .	Välj motionsform på Svenska Försvarsmaktens app <i>"Träningsklubben"</i> .	Dela en före och efter motionsbild på Instagram.	Gå en sightseeing-runda i närmiljön genom att banda in när du berättar om omgivningen.	Lyssna till en bok under en promenad.