

AKTIV BINGO

Den hårde



Lav 20 englehop	Drej rundt om dig selv 3 gange	Lav 20 sprællemænd
Hop så højt du kan 2 gange	Læg dig ned på ryggen og rejs dig op 5 gange	Kravl under dit bord 2 gange
Stræk din krop i 1 minut	Rør dit hoved, skulder, knæ og tå 3 gange	Sving med begge arme i 1 minut