Maj-athon

31-dages-udfordring

Dag 1
Gå med i skoven

Dag 2
Gå med en god ven

Dag 3
Gå med en podcast

Dag 4
Gå med på en omvej

Dag 5
Gå med musik i ørene

Dag 6
Gå med ud og kig på fugle

Dag 7
Gå med ingenting i ørene

Dag 8
Gå med ud og kig på mennesker

Dag 9
Gå med en god ven i røret

Dag 10
Gå med en kollega

Dag 11
Gå med på en aftentur

Dag 12
Gå med og syng en sang

Dag 13
Gå med langs vandet

Dag 14
Gå med og smil til 3 fremmede

Dag 15
Gå med og find på fødselsdags-ønsker

Dag 16
Gå med naboens hund

Dag 17
Gå med og kig på blomster

Dag 18
Gå med og læg mærke til dufte

Dag 19
Gå med en tidligere kollega

Dag 20
Gå med en ny gangart

Dag 21
Gå med hen et sted, du aldrig har været

Dag 22
Gå med og planlæg weekenden

Dag 23
Gå med og tænk på ingenting

Dag 24
Gå med en lydbog

Dag 25
Gå med en tur rundt om blokken

Dag 26
Gå med i kuperet terræn

Dag 27
Gå med og kig på butikker

Dag 28
Gå med noget lækkert at drikke

Dag 29
Gå med og mærk efter i din krop

Dag 30
Gå med hovedet højt

Dag 31
Gå med et stort smil. Du har gennemført et maj-athon!

Hvert skridt tæller som motion og hvis du går 20 minutter om dagen, hver dag i maj, har du gået et helt marathon. Find inspiration til dagens tur i kalenderen her. GÅ MED!

Hjerte foreningen

GÅ MED

TrygFonden