Rõuge valla & Võru valla sügisene

TERVISE-BINGO

25 põhjust novembris liikuda!

B	I	N	G	O
nagu **B**iitseps trimmi!	nagu **I**seenda heaks	nagu **N**aabriga koos!	nagu **G**ümnastikaguru	nagu **O**mas tempos!
Osalen enda jaoks uuel rühmatreeningul	Pööran teadlikult tähele-panu oma toiduvalikutele	Käin jõusaalis	Võimlen viiel hommikul 10 minutit	Käin kolmel korral looduses liikumas
Teen õues füüsilist tööd	Liigun matka- või terviserajal	Lähen õue ka siis, kui ilm ei kutsu	Liigun kahel nädala-vahetusel vähemalt tunni	Jätan auto eemale ja kõnnin osa teest jalgsi
Külastan pealtvaatajana vähemalt ühte spordisündmust	Käin ujumas (tali-suplusel või basseinis)	**Osalen 30. novembril laternamatkal**	Teen ühe liikumisretke ilma telefonita	Osalen kodukandi liikumissündmusel
Teen töö või õppimise vahele liikumispause	Proovin uut spordiala	Kutsun kolleegi kõnnikoosolekule	Liigun ühel nädalal vähemalt kolmel päeval	Käin jalgrattaga sõitmas
Jalutan iga päev vähemalt 30 minutit	Liigun koos kogu perega	Püüan magada vähemalt 7–9 tundi	Liigun koos sõbra või töökaaslasega	Kutsun liikuma kellegi, kes tavaliselt ei liigu

Võru vald ja Rõuge vald kutsuvad novembris mängima TERVISEBINGOT, mille eesmärk pole koguda samme ega teistega võistelda, vaid leida sel kuul rohkem aega liikumiseks ja proovida midagi, mida sa võib-olla muidu ei teeks.

RÕUGE VALD

VÕRU VALD

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti tuleviku heaks

VÕRU VALLA KULTUURI- JA NOORSOOTÖÖKESKUS

Tervist edendav Rõuge vald
Võru valla kultuuri- ja noorsootöökeskus

Võru vallas toimub tervisebingo Euroopa Liidu projekti „Võru valla spordivaldkonna arendamine“ toetusel.