

HYVÄPÄIVÄ: ILO LIKKUA

LIKUNNAN ILO

Muistellemme omia mukavia liikuntahetkiä ja suunnitellaan hyppäämistä kivaan uuteen.

Liikunnasta on jäänyt minulle monia mukavia muistoja. Tätä haluaisin kokeilla uudelleen:

Tästä liikkumisesta pidin aikaisemmin/pidän juuri nyt erityisesti, koska...

.....

.....

.....

.....

Tätä liikuntaa minun aina tehnyt mieli kokeilla:

.....

.....

.....

Mitä hyvää liikkumistottumuksissani on?

.....

.....

.....

.....

Mitä kokeilen ennen seuraavaa tapaamista?

.....

.....

.....

.....

Milloin aloitan?

.....

Missä kokeilen?

.....

Kirjaa kokeilut WhatsAppiin