

POST

NISSEFITNESS

Når man sover det meste af året - som nisser jo gør - er det vigtigt at holde sig i form i den tid man er vågen. Hver morgen dyrker nisserne nissefitness - og det kan I også prøve her!

Alle finder en pind på ca. ½ meter. Stil jer så i en rundkreds - eller overfor hinanden, hvis I kun er to - og læg pinden ned foran fødderne. Nu skiftes I så til at bestemme hvad I skal gøre med pinden. Hop over med samlede ben, stræk op over hovedet, en garde, snur rundt om pinden... eller hvad I nu finder på, det er kun fantasien der sætter grænserne.



Løbet vil blive fjernet til jul 😊

Kontakt mig gerne for evt. spørgsmål eller kommentarer:

kontaktnaturmette@gmail.com

