



Vi sätter guldkant på Hälsans stig i Tumba, Storvreten under v. 26–30

VÄLKOMNA till en tipspromenad med förslag till gymparörelser!

Läs frågan

Fundera på svaret och gör lite gympa

Läs svaret på baksidan

Ta en "selfie" och skicka till oss

Vi vill inspirera till att gå ut på en promenad i dessa Coronatider. Här kan man gå ensam eller flera med gott om utrymme. Det går bra att starta och sluta när man vill huvudsaken att det känns roligt att röra på sig!

Ulla-Britt och Yvonne

