



Februar

- Nå er det blitt markert lysere dager, og det er lettere å komme seg ut selv om det er litt kaldt innimellom...
 - ta på lue, skjerf og votter
 - ta med staver, brodder, ski eller truger, en venn eller bare deg selv
 - gå kort eller langt, men trim litt hver dag både ute og inne
 - nyt den friske vinterlufta
- Gjør de kloke valg – husk
 - passe mett
 - matinntak i forhold til aktivitet
 - husk det er lov å si nei
- For deg som vil, ta gjerne turen til Tonsåsen på XL-trening hver mandag – priser ligger på hjemmesida under treningssenter

