



Tips på aktiviteter för Hälsoskola för arbete:

Dans

Fotboll

Stationsträning (svårt att få deltagarna att förstå) boll, balans, hopprep, band

Promenader till olika platser i staden. Kombinerar med att hoppa över betong gris (Parkour)

Sång

Dans istället för pausgympa

Parkour

Yogaövningar

Sitt yoga, sittgympa (You tube: sittgympa med Roger Westin)

Bordtennis

Badminton

Innebandy

Sifferlek, koppla till telefonnummer, bollar och räkning i cirkel, skriva telefonnummer på whiteboard.
Går även att göra med alfabetet, månader, dagar etc.

Spela med en ballong till varandra, sittande.

Föreningar: testar bordtennis, frisbeegolf, boule, Friskis och svettis, gymmet (styrkepass)

Utomhusplockepinn, bockia (bra träning på turordning)

Vad gjorde du när du var liten? Leder till olika lekar

Kubb, brännboll

Tipspromenad med hjälp av bilder

Olika spel, pussel Tips på spel: Memory, "hänga gubbe",

Stavgång

Rollspel gällande arbetsintervju (på tema arbete/hälsa)

Menti

Hälsocoach online

Arbetsblad om kroppsdelar från 1177 och Hälsostöd