

🐾 FRISKVÅRDSBINGO 🐾

— SKOGEN —

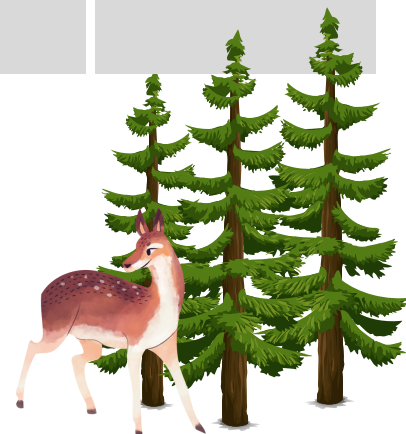
Att få in friskvård i vardagen behöver inte vara krångligt & tidskrävande!

Att göra någonting är bättre än att göra ingenting. Även det lilla har en positiv inverkan på din hunds kropp.

Använd Bingobrickan som inspiration för att få in lite friskvård på ett par promenader i veckan.

Plötsligt har ni en ny rutin som gynnar både din hunds kropp & självförtroende, såväl som er relation!

Balansgång på ett nedfallet träd	Gå i sidled med framtassarna på ett nedfallet träd (båda håll)	Cavaletti över nedfallna grenar	Skritta uppför en backe	Promenad i din hunds takt, minst 3km
Hoppa mellan stenar	Gå runt med framtassarna på sten eller stubbe (båda håll)	Slalom mellan dina ben i mossa eller blåbärsris	Balansgång på en stenmur	Inkallning 10-15m (använd långlina)
Slalom mellan träd	Full fart! Tre korta men snabba intervaller		Skritta i mossa	Hoppa över ett nedfallet träd eller gren
Snurra stående på en sten eller en stubbe (båda håll)	Skritta i blåbärsris	Godissök i en sluttning	Inkallning 5-10m (använd långlina)	Kryp under ett nedfallet träd eller gren
Inkallning i uppførsbacke (använd långlina)	Hopp upp på sten eller stubbe	Promenad i din hunds takt, minst 5km	Sitt-Stå med framtassarna på sten eller stubbe	Ta er upp för ett litet berg tillsammans



🐾 FRISKVÅRDSBINGO 🐾

— STADSMILJÖ —

Att få in friskvård i vardagen behöver inte vara krångligt & tidskrävande!

Att göra någonting är bättre än att göra ingenting. Även det lilla har en positiv inverkan på din hunds kropp.

Använd Bingobricken som inspiration för att få in lite friskvård på ett par promenader i veckan.

Plötsligt har ni en ny rutin som gynnar både din hunds kropp & självförtroende, såväl som er relation!

Snurra uppe på betongsugga (båda håll)	Cavaletti över cykelställ	Hoppa mellan bänkar eller betongsuggor	Gå runt med framtassarna på en stolpe (båda håll)	Inkallning på gräsmatta (använd långlina)
Skritta på runda kullerstenar	Trava på runda kullerstenar	Sniffari i din hunds takt i minst 3km	Gå slalom mellan dina ben uppför en trappa	Gå slalom mellan dina ben nedför en trappa
Sitt-Stå med framtassarna på bänk eller mur	Gå sidled upp på trottoarkant (båda sidor)		Slalom mellan stolpar	Balansgång på mur
Hoppa upp & balansera på en betongsugga eller ett elskåp	Runda en papperskorg (båda håll)	Gå sidled med framtassarna på en kant	Hoppa över räcken/staket	Kryp under räcken eller spärrbom
Snurra på runda kullerstenar (båda håll)	Hopp upp på en bänk	Spring några intervaller mellan lyktstolpar	Balansgång på kanten av en sandlåda	Gräva i sandlåda

