

# 🐾 FRISKVÅRDSBINGO 🐾

## — VALP EDITION —

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!

Gå en sväng i skogen	Cavaletti över cykelställ	Spring & busa på stranden	Prova på balansbollar	Gå en sväng på grusväg
Balansgång på ett nedfallet träd	Hanteringsträning	Sniffari i valpens takt i skogen	Bygg en hinderbana	Snurra runt på en sten eller srubbe (båda hållen)
Kampek i mossa	Inkallning 5-10m (använd långlina)		Gå runt med framtassarna på en pall (båda håll)	Lek jage i blåbärsris
Gå slalom mellan dina ben	Godissök i sluttning/backe	Sniffari i valpens takt i stan	Träna tasstargets	Balansgång på en stenmur
Gå på runda kullerstenar	Träna på omvänt lockande	Hoppa upp på en sten eller bänk	Gå en sväng i sand på stranden	Runda en papperskorg eller ett träd (båda håll)

