



Juni

WALK AND TALK

Hvorfor walk and talk?

- Hjernen fungerer bedre i frisk luft.
- I kan finde ny inspiration.
- Der er færre forstyrrelser.
- Mødet bliver mere effektivt.
- På 30 minutter forbrænder du ca. 146 kcal.

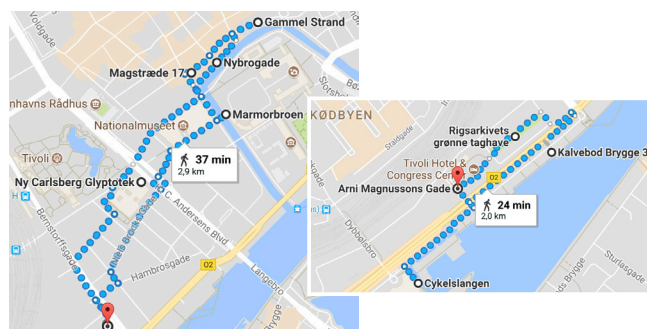
Sådan gør du

- Aftal at I så vidt muligt holder jeres møder gående denne måned.
- Aftal på forhånd en rute der passer til mødets længde.
- Brug efterfølgende telefonens note-funktion - herunder diktafon - til mødets vigtigste noter.
- Noten kan herefter sendes direkte til mødedeltagernes mail.
- Planlæg nogle faste ruter. Brug eventuelt Google Maps til at beregne, hvor lang tid de tager.

Fra virkelighedens verden

I SEB Pension går de ca. 250 km hver måned. Det betyder, at de i dag har gået verden rundt - blot ved hjælp af walk and talk.

Gør ligesom SEB Pension og lav tre forskellige ruter på fx 30, 45 og 60 minutter (hvv. 2, 3 og 4 km).



Før logbog dag for dag

Skriv dit navn og notér antallet af kilometer for hvert gående møde. I kan evt. lave en konkurrence om, hvem der går længst.

Maria 3 + 2 +
