

7 kategorier aktiviteter med eksempler

STEDER	Treningssenter/ forening/kurs	Hjemme	Utendørs	Innendørs
TYPER				
1. Sport og trening	fotball, håndball, volley-ball, basketball, ishockey, padling, styrketrening, spinning, løping, aerobic, dans, Zumba	styrketrening, løping, aerobic, dans, Zumba	fotball, håndball, volleyball, basketball, ishockey, padling, styrketrening, sykling, løping, rask gange, aerobic, dans, Zumba	tredemølle, sykling, spinning, fotball, håndball, volleyball, basketball, ishockey
2. Natur og friluftsliv	fisking, fuglekikking, fotografering, tegning og maling	orientering, utetrening, geocaching, stolpejakten, fjellturer, gåturer, kajakk, rafting, kano, seiling, herbarium, blomster og planter	fisking, fuglekikking, orientering, utetrening, geocaching, stolpejakten, fjellturer, gåturer, kajakk, rafting, kano, seiling, herbarium, blomster og planter	herbarium, blomster og planter
3. Dans og musikk	Zumba, samba, tango, flamenco, afrikansk dans, selskapsdans, hip hop, boogie, sang, piano, gitar, fiolin, trumpet, klarinett, musikkteori, komposisjon og låtskriving	Zumba, samba, tango, flamenco, afrikansk dans, selskapsdans, hip hop, boogie, sang, piano, gitar, fiolin, trumpet, klarinett, musikkteori, komposisjon og låtskriving		Zumba, samba, tango, flamenco, afrikansk dans, selskapsdans, hip hop, boogie, sang, piano, gitar, fiolin, trumpet, klarinett, musikkteori, komposisjon og låtskriving
4. Meditasjon og mindfulness	Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi Gong, meditasjon	Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi Gong, meditasjon	Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi Gong, meditasjon	Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi Gong, meditasjon
5. Kunst og håndarbeid	tegning, maling, fargelegging, keramikk, søm, strikking, origami, teater	tegning, maling, fargelegging, søm, strikking, origami, teater	tegning, maling, fargelegging	tegning, maling, fargelegging, keramikk, søm, strikking, origami, teater
6. Spill	brettspill, kortspill, sjakk, rollespill, dataspill	brettspill, kortspill, sjakk, rollespill, dataspill		brettspill, kortspill, sjakk, rollespill, dataspill
7. Språk	engelsk, tysk, spansk, italiensk, fransk, gresk, russisk, polsk, samisk	engelsk, tysk, spansk, italiensk, fransk, gresk, russisk, polsk, samisk		engelsk, tysk, spansk, italiensk, fransk, gresk, russisk, polsk, samisk