

# VALMIIT TAUKOLIIKUNTAVINKIT



- Brain breaks for adults:  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLruKIjWqhRxKWd11j7ULQ9Pc3ipCmxVI>
- FitBoost: <https://fit.sanfordhealth.org/resources/fitboost-activity>
- FitFlow: <https://fit.sanfordhealth.org/resources/fitflow-activity>
- Would you rather.. <https://www.youtube.com/watch?v=FOgcrNrtfpo>
- <https://www.smartmoves.fi/taukoliikunta/aivobreikit/>
- <https://www.smartmoves.fi/taukoliikunta/taukoliikuntavideot/>
- <https://www.smartmoves.fi/taukoliikunta/breikkikalenterit/>
- <https://selkakanava.fi/jumppakissa>
- <https://oneminutesport.com/>
- <https://www.slideshare.net/x-breikki>
- Terveystaisto: <https://www.youtube.com/watch?v=qvG1boJXJAE>
- Salaliiketeoria:  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQD0GyzWN466MvGoD9k866bQ5pFXnXSbO>

# Valmiit taukoliikuntavinkit

- 5 minute break – office joga:  
<https://www.youtube.com/watch?v=6fnLKyRJsrs&t=106s>
- YTHS: istu vähemmän, voit paremmin, taukojumppa  
<https://www.youtube.com/watch?v=Zb6dgfoy33Y>
- Taukojumppa musiikin tahtiin:  
<https://www.youtube.com/watch?v=gRb0wzgLpa0>
- Leikkimieliset musiikin tahtiin:  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=charlie+bear](https://www.youtube.com/results?search_query=charlie+bear)
- Kehorytmejä:  
[https://www.youtube.com/results?search\\_query=body+percussion](https://www.youtube.com/results?search_query=body+percussion)  
Pidä breikki: <https://www.youtube.com/watch?v=mAvSq7XLU7o>