

Blijf thuis in beweging!

Iedere dag bewegen blijft belangrijk, doet u vandaag weer mee?



Start iedere ochtend met rekken en strekken



1. Schouders



2. Hoofd kantelen



3. Reiken of rekken



4. Kuiten rekken

Werk iedere middag aan uw spierkracht



1. Knieën heffen



2. Kniebuigingen

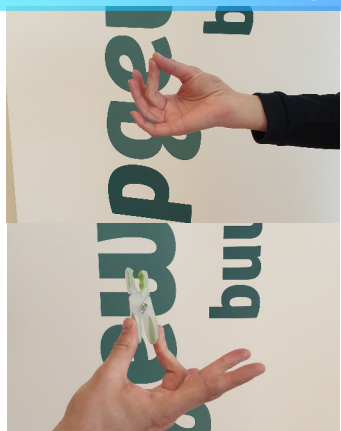


3. Armen draaien



4. Boksen

Eindig iedere avond met de fijne motoriek en uw balans



1. Duim aantikken



2. Voor en opzij



3. Been strekken



4. Schoppen

Voor meer informatie: www.helpgewoonbuurtsport.nl
En bij vragen: buurtsport@helpgewoon.nl / 06-12408220