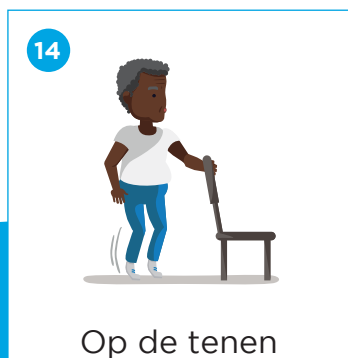
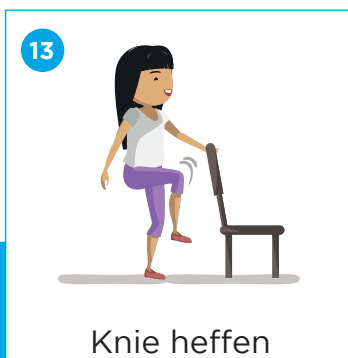
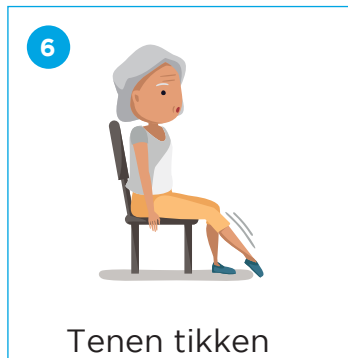
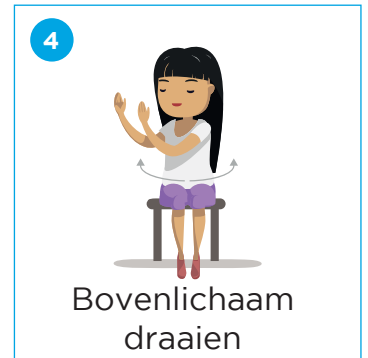
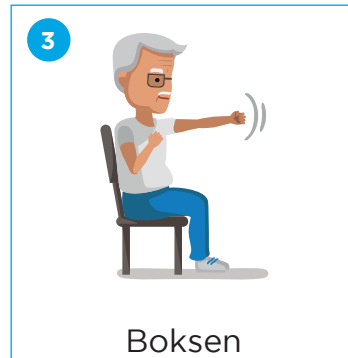
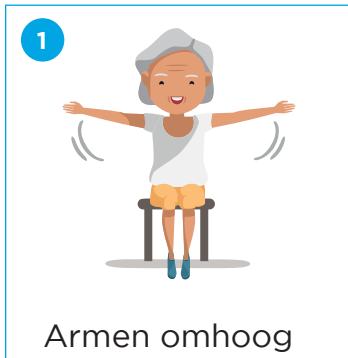


Samen thuis bewegen!

Alle oefeningen 10x per arm of been



Deel jouw beweegmoment!

Start je beweegschema

Afstreepkaart	Week 1	Tips	Week 2	Tips	Week 3	Tips
Maandag	4 1 13	A	2 7 10 8	A	3 15 8 9 5	A
Dinsdag	3 5 12	B	1 12 16 9	B	7 1 10 12 16	B
Woensdag	2 8 16	C	6 3 13 11	C	1 4 6 11 14	C
Donderdag	6 12 10	D	5 7 14 1	D	5 8 2 13 7	D
Vrijdag	9 15 11	A	4 15 9 8	A	14 3 11 16 3	A
Zaterdag	3 7 13	B	3 12 16 4	B	10 6 2 15 13	B
Zondag	14 4 11	C	9 5 6 13	C	3 14 4 5 9	C



- o De cijfers en letters geven weer welke oefeningen je vandaag gaat doen
- o De oefeningen kun je achter elkaar doen, of verdelen over de dag
- o Kruis het rondje door zodra je de oefening hebt gedaan

**De smaak te pakken?
Ga wandelen of fietsen met de
SamenGezond-app en verdien in
juni wekelijks €3 voor de Bas van
de Goor Foundation! Meld je aan
en download de app.**

Doe de beweegoefeningen alleen of met je huisgenoten. Ga je naar buiten? Ga op pad met maximaal 3 mensen en houd 1,5 meter afstand met voorbijgangers.

Links:

- o **www.facebook.com/groups/NDCdeelnemers**
voor beweegtips van ons en de andere deelnemers. Deel hier ook een foto of video van jouw beweegmoment.
- o **www.SamenGezond.nl**
voor beweeg- en ontspanningstips.
- o **www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging**
beweeg mee met de video's van Olga Commandeur.

Tips:

- A** Ga naar buiten voor een blokje om, al wandelend of op de fiets.
- B** Loop een keer extra de trap op en af.
- C** Doe een huishoudelijke activiteit of ga tuinieren.
- D** Doe mee met het TV-programma 'Nederland in Beweging' om 9:15u op NPO 1.

Voor vragen over deze beweegkaart kun je mailen naar ndc@bvdgf.org