

KWIEK maakt gebruik van het straatmeubilair in je buurt. Volg de stoeptegels op de route en train je balans, kracht en uithoudingsvermogen. Leuk om te doen en goed voor je lijf.



- DÖRPSHOES DE BEUK
- EETCAFÉ LIEBES
- PLATTEGROND

- 1** SCHOULDERS DRAAIEN
- 2** ZIJWAARTS AANTIKKEN
- 3** ARMEN RONDRAAIEN

- 4** DIAGONAAL LOPEN
- 5** ARMEN OPTILLEN
- 6** REKKEN
- 7** SCHOULDERS AANTIKKEN
- 8** OVER EEN LIJN LOPEN

- 9** HAKKEN TENEN
- 10** KNIEHEFFEN
- 11** SLALOMMEN
- 12** SNELWANDELEN
- 13** OPSTAAN EN GAAN ZITTEN
- 14** BOKSEN
- 15** REIKEN
- 16** BEEN STREKKEN

Doe een KWIEK rondje POSTERHOLT en TRAIN je:

<p>soepelheid</p> <p>1</p> <p>SCHOULDERS DRAAIEN</p>	<p>kracht balans coördinatie</p> <p>2</p> <p>ZIJWAARTS AANTIKKEN</p>	<p>kracht</p> <p>3</p> <p>ARMEN RONDRAAIEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>4</p> <p>DIAGONAAL LOPEN</p>	<p>mobiliteit soepelheid</p> <p>5</p> <p>ARMEN OPTILLEN</p>	<p>mobiliteit soepelheid</p> <p>6</p> <p>REKKEN</p>
<p>kracht coördinatie</p> <p>7</p> <p>SCHOULDERS AANTIKKEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>8</p> <p>OVER EEN LIJN LOPEN</p>	<p>kracht</p> <p>9</p> <p>HAKKEN TENEN</p>	<p>kracht balans</p> <p>10</p> <p>KNIEHEFFEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>11</p> <p>SLALOMMEN</p>	<p>conditie</p> <p>12</p> <p>SNELWANDELEN</p>
<p>kracht</p> <p>13</p> <p>OPSTAAN EN GAAN ZITTEN</p>	<p>conditie kracht</p> <p>14</p> <p>BOKSEN</p>	<p>mobiliteit soepelheid</p> <p>15</p> <p>REIKEN</p>	<p>kracht</p> <p>16</p> <p>BEEN STREKKEN</p>	<p>En na afloop een lekker kopje koffie...</p>	