



Beweeg**blokje** om

wijk
Blokweer



Klik op een **oefening**
om een voorbeeld
video te openen



Start:
Boerenpad



Foto: Google Earth



Stretchen



Opdrukken



Knie heffen



Op 1 been staan



Squats



Lunges



Stevig doorwandelen



Jumping Jacks



Initiatief van:

