



# Beweeg**blokje** om

wijk  
Kinderdijk



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

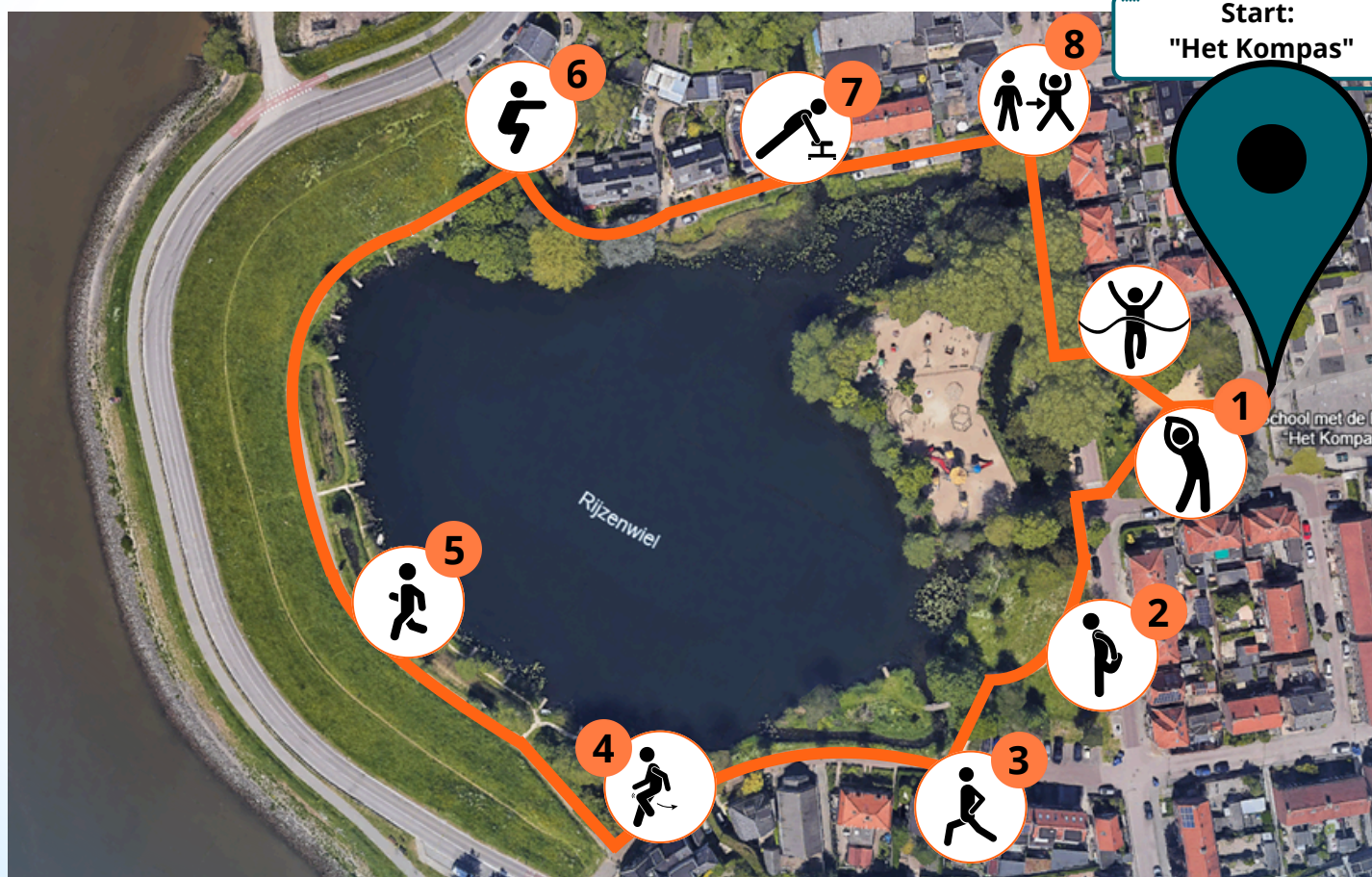


Foto: Google Earth



Stretchen



Opdrukken



Knie heffen



Op 1 been staan



Squats



Lunges



Stevig doorwandelen



Jumping Jacks

Initiatief van:

