

# BEWEEG & BELEEF CHECKLIST



DOWNLOAD DE BEWEEG & BELEEF CHECKLIST

SPORT OP HET STRAND VAN DE HOORNSEPLAS OF HET PATERSWOLDSEMEER

GA WAKEBOARDEN OF WATERSKIËN IN HET GRUNOPARK

SPEEL TENNIS OP DE BAAN IN HET OOSTERPARK

SPORTIEVE ACTIVITEIT OP WIELTJES IN MEERSTAD: SKEELEREN, ROLSCHAATSEN, SKATEBOARDEN

SPEEL VOETBAL OP HET VOETBALVELD BIJ CONCORDIASBORG OF IN HET STADSPARK

MELD JE AAN VOOR EEN PROEFLES CROSSFIT

SCOOR EEN DRIEPUNTER IN HET BASKETBALNET VAN HET NOORDERPLANTSOEN

HUUR EEN KANO EN MAAK EEN RONDJE GRONINGSE GRACHTEN

NEEM EEN DUIK BIJ HET STADSSTRAND

SPRING VAN DE VLONDER BIJ HET ZILVERMEER

SPEEL FRISBEEGOLF IN HET STADSPARK

GA SUPPEN DOOR DE GRONINGSE GRACHTEN

WANDEL EEN RONDJE BIJ DE HOORNSEPLAS

SPEEL "DE VLOER IS LAVA" IN EEN SPEELTUIN

OEFEN TOFFE TRICKS OP EEN SKATEBAAN

NEEM EEN DUIK IN NATUURBAD ENGELBERT

BEKLIM DE MARTINITOREN ZO SNEL ALS JE KAN

MELD JE AAN VOOR EEN PROEFLES BOOTCAMP

ZWEM 20 BAANTJES IN DE PAPIERMOLEN

FILM JE DANSMOVES OP DE GROTE MARKT

GA EEN RONDJE HARDLOPEN EN BLIJF ALLEEN IN DE SCHADUW

WANDEL VAN TEN BOER NAAR GRONINGEN

WANDEL VAN GRONINGEN NAAR HOOGKERK (EN TERUG)

GA ZEILEN OP HET PATERSWOLDSEMEER

SPEEL EEN POTJE SCHAKEN IN HET STADSPARK

DAAG EEN VRIEND OF FAMILIELID UIT VOOR EEN POTJE PADEL

GA EEN STUKJE MOUNTAINBIKEN OP DE KARDINGEBULT

STIPPEL EEN WANDELTOCHT UIT IN APPELBERGEN

WANDEL VAN HAREN NAAR GRONINGEN OF ANDERSOM

LOOP DE 4 MIJL VAN GRONINGEN OMGEKEERD HARD

SPEEL BADMINTON OP EEN OPENBARE SPORTPLEK

GA BEACHVOLLEYBALLEN BIJ HET PATERSWOLDSEMEER

SPEEL FOOTVOLLEY BIJ HET ZILVERMEER

JEU DE BOULEN IN HET STADSPARK

GA ZWEMMEN BIJ ZONSONDERGANG IN HET WOLDMEER

GA WANDELEN BIJ ZONSONDERGANG IN HET KARDINGEBIED

DOE EEN KNOOPPUNTROUTE OP DE FIETS

GA SURFEN OP HET PATERSWOLDSEMEER

SPRING VAN DE HOGE DUIKPLANK IN DE PAPIERMOLEN OF NATUURBAD ENGELBERT

ZWEM IN ALLE OPENLUCHTBADEN VAN GRONINGEN

DOE EEN DUATLON: RENNEN/ZWEMMEN OF WANDELEN/ZWEMMEN

GA MINIGOLFEN OF PITCH EN PUTT SPELEN BIJ KARDINGE

GA KLIMMEN/KLAUTEREN OF BOULDEREN BIJ HET GRUNOPARK OF IN RECREATIEGEBIED KARDINGE

GA VLIGEREN OP EEN VLIAGERWEIDE

SPEEL FLESJESVOETBAL OP EEN OPENBARE SPEELPLEK

DOE YOGA BIJ ZONSOPGANG

DOE EEN WORKOUT VAN 7 OEFENINGEN OP EEN OPENBARE SPORTPLEK

DOE YOGA OP EEN SUP

GA FRISBEEËN OP EEN SPEELVELD

GA TAFELTENNISSEN (PINGPONG) IN EEN SPEELTUIN

PROBEER DE SPORTCONTRAINER

GA FITNESSEN OP EEN OUTDOOR FITNESSPLEK

- 1-10 Goed op weg
- 11-20 Lekker bezig
- 21-30 Over de helft
- 31-40 Bijna alles afgevinkt
- 41-50 Topfit!