

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.



- |                           |                                 |                                |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <b>i</b> PLATTEGROND      | <b>1</b> SCHOULDERS DRAAIEN     | <b>9</b> REIKEN                |
| <b>A</b> BEEN STREKKEN    | <b>2</b> KNIETEN OPTREKKEN      | <b>10</b> SNELWANDELEN         |
| <b>B</b> RANDJE AANTIKKEN | <b>3</b> ARMEN RONDRAAIEN       | <b>11</b> SLALOMMEN            |
| <b>C</b> KNIETEFFEN       | <b>4</b> ZIJWAARTS AANTIKKEN    | <b>12</b> SCHOULDERS AANTIKKEN |
|                           | <b>5</b> OPSTAAN EN GAAN ZITTEN | <b>7</b> BOKSEN                |
|                           | <b>6</b> ARMEN OPTILLEN         | <b>8</b> REKKEN                |

### Doe een KWIEK rondje OOSTERPARKWIJK en TRAIN je:

<p><b>soepelheid</b></p> <p><b>1</b></p> <p>SCHOULDERS DRAAIEN</p>	<p><b>kracht soepelheid</b></p> <p><b>2</b></p> <p>KNIETEN OPTREKKEN</p>	<p><b>kracht</b></p> <p><b>3</b></p> <p>ARMEN RONDRAAIEN</p>	<p><b>kracht balans coördinatie</b></p> <p><b>4</b></p> <p>ZIJWAARTS AANTIKKEN</p>	<p><b>kracht</b></p> <p><b>5</b></p> <p>OPSTAAN EN GAAN ZITTEN</p>	<p><b>mobiliteit soepelheid</b></p> <p><b>6</b></p> <p>ARMEN OPTILLEN</p>
<p><b>conditie kracht</b></p> <p><b>7</b></p> <p>BOKSEN</p>	<p><b>mobiliteit soepelheid</b></p> <p><b>8</b></p> <p>REKKEN</p>	<p><b>mobiliteit soepelheid</b></p> <p><b>9</b></p> <p>REIKEN</p>	<p><b>conditie</b></p> <p><b>10</b></p> <p>SNELWANDELEN</p>	<p><b>balans coördinatie</b></p> <p><b>11</b></p> <p>SLALOMMEN</p>	<p><b>kracht coördinatie</b></p> <p><b>12</b></p> <p>SCHOULDERS AANTIKKEN</p>
<p><b>kracht</b></p> <p><b>A</b></p> <p>BEEEN STREKKEN</p>	<p><b>balans coördinatie</b></p> <p><b>B</b></p> <p>RANDJE AANTIKKEN</p>	<p><b>kracht balans</b></p> <p><b>C</b></p> <p>KNIETEFFEN</p>			

En na afloop een lekker kopje koffie...