

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.



1 SCHOULDERS DRAAIEN

2 REKKEN

3 KNIEHEFFEN

4 OVER EEN LIJN LOPEN

5 REIKEN

6 BOKSEN

7 OPSTAAN EN GAAN ZITTEN

8 HAKKEN TENEN

9 SNELWANDELEN

10 SCHOULDERS AANTIKKEN

11 BEEN STREKKEN

12 ARMEN RONDRAAIEN

13 HOOFD KANTELEN

14 ZIJWAARTS AANTIKKEN

15 KNIEËN OPTREKKEN

16 SLALOMMEN

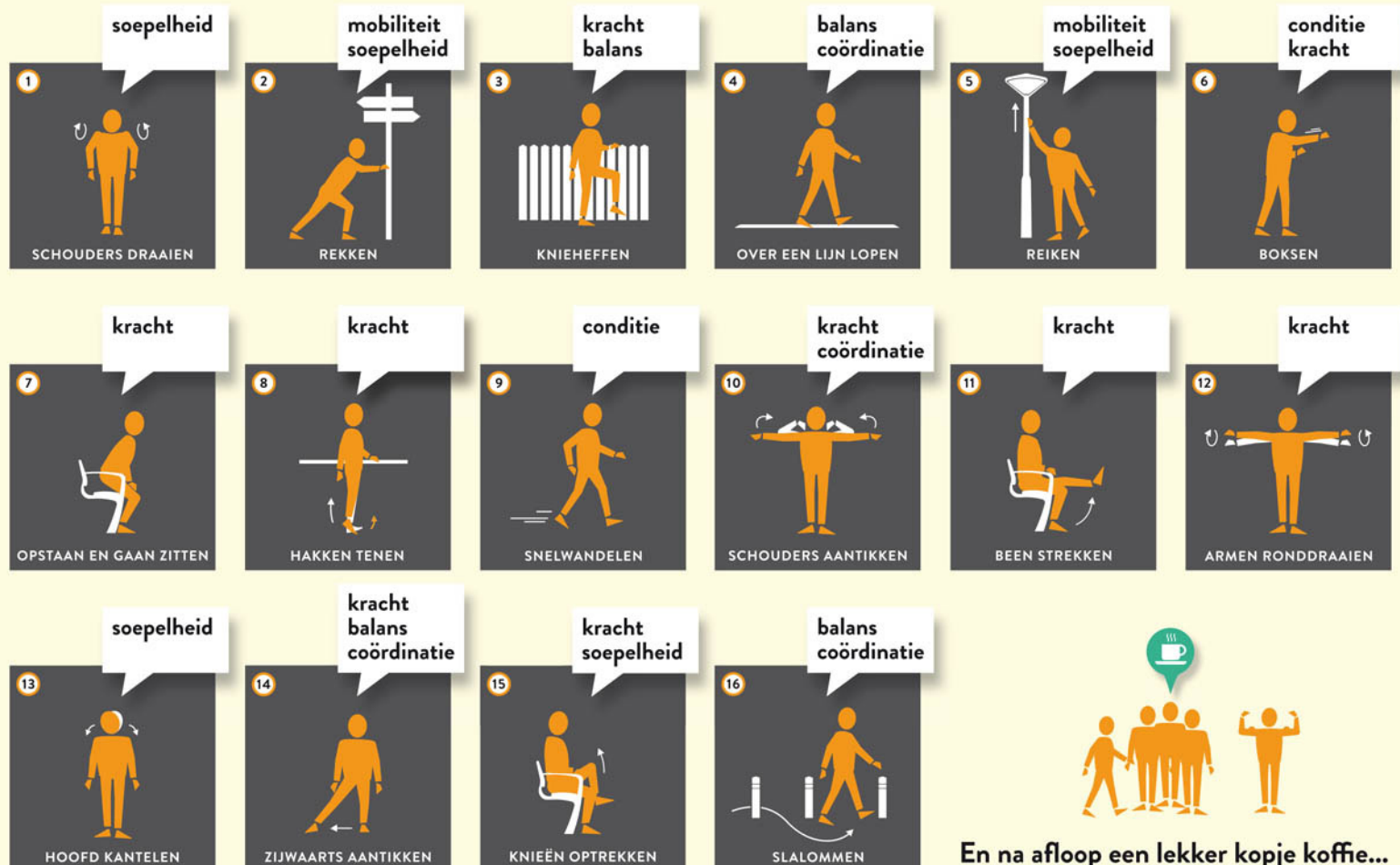
RESTAURANT HAMBOS

MARKT

TREINSTATION

PLATTEGROND

Doe een KWIEK rondje KERKRADE CENTRUM en TRAIN je:



En na afloop een lekker kopje koffie...