

KWIEK

BEWEEGRROUTE

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 SCHOUDERS DRAAIEN | 10 HOOFD KANTELEN | PLATTEGROND |
| 2 REKKEN | 11 KNIEHEFFEN | LAETHOF |
| 3 BEEN STREKKEN | 12 OPSTAAN EN GAAN ZITTEN | SOCIO-PROJECT |
| 4 HAKKEN TENEN | 13 OVER EEN LIJN LOPEN | |
| 5 SNELWANDELEN | 14 SCHOUDERS AANTIKKEN | |
| 6 ARMEN OPTILLEN | A ZIJWAARTS AANTIKKEN | |
| 7 REIKEN | | |
| 8 RANDJE AANTIKKEN | | |
| 9 SLALOMMEN | | |

Doe een KWIEK rondje EYGELSHOVEN en TRAIN je:

<p>soepelheid</p> <p>1 SCHOUDERS DRAAIEN</p>	<p>mobiliteit soepelheid</p> <p>2 REKKEN</p>	<p>kracht</p> <p>3 BEEN STREKKEN</p>	<p>kracht</p> <p>4 HAKKEN TENEN</p>	<p>conditie</p> <p>5 SNELWANDELEN</p>	<p>mobiliteit soepelheid</p> <p>6 ARMEN OPTILLEN</p>
<p>mobiliteit soepelheid</p> <p>7 REIKEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>8 RANDJE AANTIKKEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>9 SLALOMMEN</p>	<p>soepelheid</p> <p>10 HOOFD KANTELEN</p>	<p>kracht balans</p> <p>11 KNIEHEFFEN</p>	<p>kracht</p> <p>12 OPSTAAN EN GAAN ZITTEN</p>
<p>balans coördinatie</p> <p>13 OVER EEN LIJN LOPEN</p>	<p>kracht coördinatie</p> <p>14 SCHOUDERS AANTIKKEN</p>	<p>kracht balans coördinatie</p> <p>A ZIJWAARTS AANTIKKEN</p>	<p>En na afloop een lekker kopje koffie...</p>		