



# BEWEEEG

# BINGO



## BINNEN

**Druk 10 keer op**

**Ga 3x 30 seconden tegen de muur aan zitten.**

Balanceer op 1 been. Wanneer dit goed gaat probeer je ook nog een voorwerp in de prullenbak te gooien

**Doe 10 jumping Jacks**

**Doe 3x 10 squads**

**Ren 10 keer op en neer van de muur naar de tv**

**Doe 3x 15 keer buikspieroefening**

Ga op de grond zitten, kom overeind en geef je ouder(s) een high five. Doe dit 15 keer achter elkaar

**Maak 10 koprollen over je bed**



[WWW.SPORTINDEVENTER.NL](http://WWW.SPORTINDEVENTER.NL)



**Sportbedrijf Deventer**

BELEVING IN BEWEGING

