

Thuis bewegen L1-2 (week 1)

Ik beweeg 2 x per dag 15 minuten

- Wandelen (eventueel met de hond)
- Touwtje springen
- Fietsen
- Balspelen: bal werpen en vangen, dribbelen
- Buikspieroefeningen: 3 x 5 sec planking in elleboogsteun
- Buiten spelen: in de tuin, in het bos

Zapp warming-up dans: <https://youtu.be/xfALnyRhA1s>

Yoga for kids <https://youtu.be/X655B4ISakg>