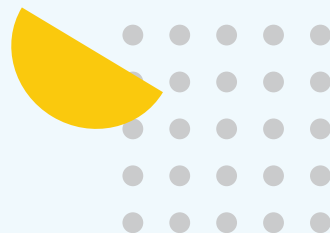


# Beweegkaart 50+



Deze maand hebben we een leuke kruiswoord 'beweegpuzzel' voor jullie voorbereid. In de kruiswoordpuzzel vindt u verschillende woorden met verschillende onderwerpen. Naast wat random woorden wordt ook uw kennis over Oudewater getest. En daarnaast natuurlijk de beweegoefeningen die u kunt uitvoeren wanneer u het woord gevonden heeft!

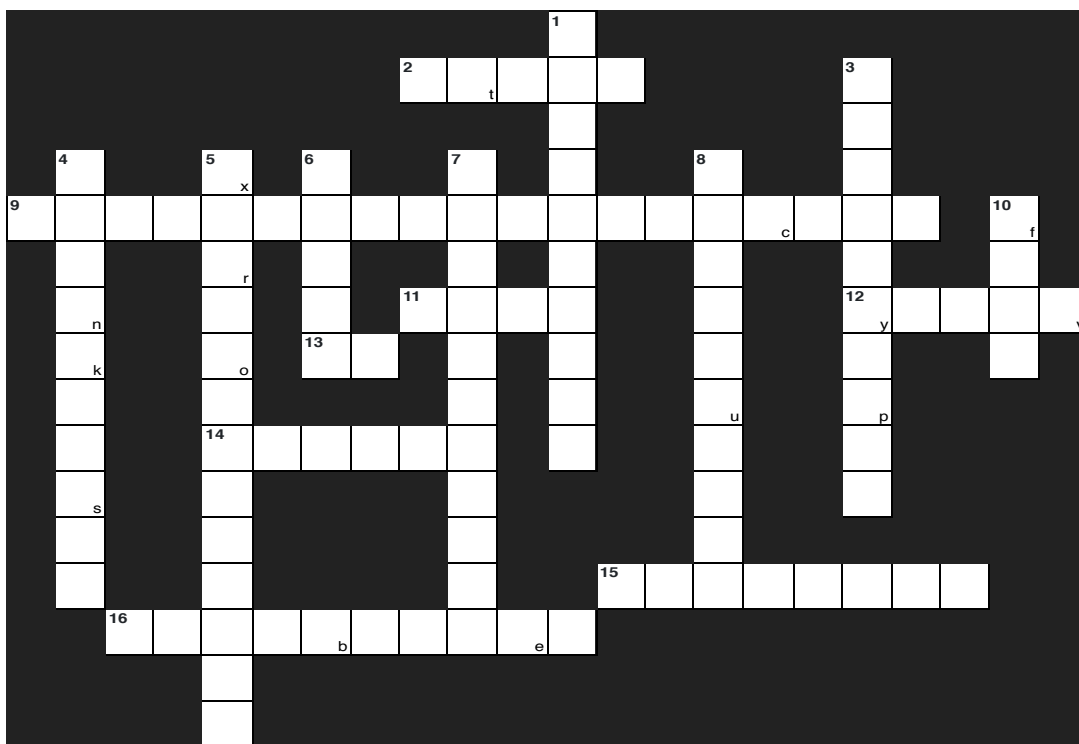
**Kleine tip** voor de beweegoefeningen: Lukt het niet om op het woord te komen die we bij de desbetreffende beweeguitleg zoeken, dan kunt u achter op de flyer 'spieken' misschien zit het woord daar wel tussen.

**Heel veel succes!**

**Het antwoord** geeft een tip over hoe wij naast de beweegkaarten nog meer beweegmogelijkheden gaan aanbieden. Ook gewoon weer vanuit uw eigen woonkamer! Lees hier volgende maand meer over op de flyer!

**Horizontaal:** **2** Grondstof voor touw **9** Oefeningen waarbij je zijwaarts ligt **11** Deel van het been **12** Zakken door de knieën met de billen naar achteren **13** Senior (afkorting) **14** Bij welke sport maak je slaande bewegingen **15** Winnende straat met kerst vierdaagse **16** Tv serie opgenomen in Oudewater

**Verticaal:** **1** Op een been staan **3** In welke straat staat de oudste woning van Oudewater **4** Spieroefening voor bovenkant armen **5** De buitenspeelse kinderopvang uit het groene hart **6** Woonplaats **7** Staande oefeningen met been **8** Naam rondvaartboot in Oudewater **10** Natuurlijke lichtbron in de nacht



Oplossing

x o u v s b p c t r f k e n y

Mail uw antwoord naar [demi@oudewatervitaal.nl](mailto:demi@oudewatervitaal.nl) en win een leuke prijs!

Zie andere kant flyer voor uitleg beweegoefeningen.



## Uitleg bewegingen beweegzoeker:

### Squat



Ga vanuit stand in zitpositie en kom weer overeind. Herhaal dit 20 x

### Bicep curl



Pak 2 voorwerpen met wat gewicht (bijvoorbeeld bananen of flesjes water). Beweeg uw armen van uw heup naar uw schouder. Herhaal dit 20 x

### Balanceren



Breng 1 voet van de vloer en probeer zo lang mogelijk op 1 been te staan. Probeer dit bij beide benen. Nog wat meer uitdaging? Probeer het met uw ogen dicht.

### Been in uit



Leun op een been, breng je andere been naar buiten en weer naar binnen. Herhaal dit 15 x per been. Gebruik waar nodig een stoel om te steunen.

### Liggend been heffen



Ga op uw zij liggen en hef uw bovenste been op en neer. Herhaal dit 15 x per been.

### Boksen



Dribbel op de plek en maak met uw armen een boks beweging. Houd dit 30 sec vol.

**Durf te vragen:** Wij zijn nog op zoek naar een leuke naam voor onze beweegflyers. Heeft u een leuk idee? Stuur dit dan naar [demi@oudewatervitaal.nl](mailto:demi@oudewatervitaal.nl) en wie weet ziet u, uw inzending volgende keer groot bovenaan de flyer staan!

Elke laatste week van de maand, ligt er een nieuwe beweegopdracht voor u klaar, bij het stadskantoor de Jumbo of Coop. Veel plezier!