

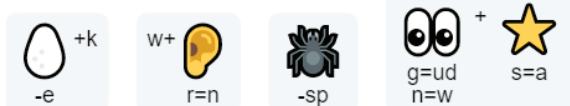
Beweegkaart 50+

Deze maand staat de **alfabet workout** op de planning. Doormiddel van het oplossen van de quizvragen en rebussen komt u op een antwoord uit. Dit antwoord bestaat uit verschillende letters. Iedere letter zit gekoppeld aan een oefening. Probeer dus je antwoorden te vinden en vervolgens de oefeningen uit te voeren die bij dit antwoord horen.



REBUSEN + QUIZVRAGEN

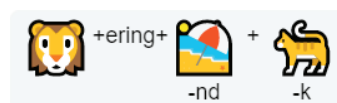
Rebus 1



Hoe worden Oudewaterenaren ook wel genoemd?

Iedere dag van de week kunt u een rebus of quizvraag oplossen en de bewegingen die erbij horen uitvoeren. Zo blijft u iedere dag lekker in beweging. U laat zowel uw hersenen even kraken als dat u uw spieren traint.

Rebus 2



Hoe heet Oudewater tijdens de carnaval?

Rebus 3



Hoe heet de burgemeester van Oudewater

Rebus 4



Let op: bij het antwoord van de rebussen gebruikt u het laatste woord voor de oefeningen.

Vorige maand heeft u een kruiswoordpuzzel opgelost waarbij het antwoord een tip was naar onze verdere beweegmogelijkheden. Het antwoord was: **Youtubefilmpjes**.

U raad het misschien al, wij hebben een eigen Youtubekanaal waarop wij beweegfilmpjes plaatsen, die u thuis in eigen woonkamer mee kunt doen. Zo plaatsen wij filmpjes voor ieder niveau! **TIP:** Neem dus even een kijkje op: www.youtube.nl en voer in de zoekbalk [oudewatervitaal](http://oudewatervitaal.nl) in. Of kijk bij het tabblad activiteiten op www.oudewatervitaal.nl, ook hier staan de linkjes vermeld van de filmpjes.

ALFABET WORKOUT

A = 20 x armcirkels

B = 10 x tricedip

C = 20 sec wall sit

D = 15 x opstaan/zitten

E = 15 x shoulder press met flesjes

F = 15 x op tenen en terug

G = 20 x hol/bol beweging

H = 15 sec. liggend fietsen

I = 12 x liggend knieën heen en weer

J = 10 x opstaan/zitten

K = 15 sec wal sit

L = 10 x shoulder press met flesjes

M = 15 x tricep dip

N = 10 x hol/bol beweging

O = 30 sec liggend fietsen

P = 16 x liggend knieën heen en weer

Q = 30 x armcirkels

R = 10 x op tenen en terug

S = 15 x hol/bol beweging

T = 15 x tricedip

U = 8 x liggend knieën heen en weer

V = 25 sec liggend fietsen

W = 15 x op tenen en terug

X = 15 x armcirkels

Y = 30 sec wall sit

Z = opstaan/zitten

De oefeningen staan achterop uitgelegd.

Heel veel succes!

Zie andere kant flyer voor uitleg beweegoefeningen.

Uitleg bewegingen beweegzoeker:

Opstaan - zitten



Ga voor uw stoel of bank staan. Ga zitten en sta weer op. Dit is 1 herhaling. Herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Wall Sit



Ga met uw rug tegen de muur zitten, alsof u op een stoel zit, zonder stoel. Uw knieën heeft u in een rechte lijn boven uw enkels. In 90 graden dus

Tricep dip



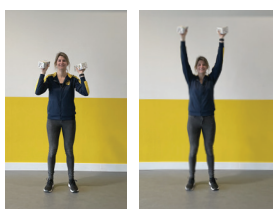
Zet uw handen op het randje van de stoel of bank, met uw vingers naar voren. Zak door uw armen naar beneden, en duw uzelf weer omhoog. Dit is 1 herhaling, herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven. (let op dat de stoel stevig staat)

Hol – bol beweging



Ga staan en maak uw rug bol door uw armen voor u uit naar elkaar toe te brengen. Maak vervolgens uw rug hol, door uw borst te openen en uw schouderbladen naar elkaar toe te brengen. Dit is 1 herhaling, herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Shoulder press met flesjes



Pak 2 flesjes water of iets anders met gewicht. Houdt uw handen ter hoogte van uw sleutelbeen en duw de flesjes omhoog en laat ze weer zakken. Dit is 1 herhaling, herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Liggend knieën heen en weer



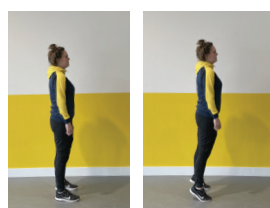
Ga op uw rug liggen en houdt uw knieën omhoog. Breng rustig uw knieën naar de rechterkant op de grond. Breng de knieën weer naar het midden. Vervolgens brengt u uw knieën naar de linkerkant op de grond. Dit waren al 2 herhalingen. Herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Armcirkels



Spreid uw armen en draai rondjes met uw armen.

Op uw tenen en terug



Ga op uw tenen staan en laat u weer zakken. Dit is een herhaling, herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Liggend fietsen



Ga op uw rug liggen en maak een fietsbeweging met uw benen in de lucht. U kunt uw schouders van de vloer halen om het

De beweegkaarten zijn nu ook bij het zwembad 'Ons Statenbad' in Oudewater te vinden! En bij stadskantoor de Jumbo of Coop!

Bewegen is fantastisch

oudewatervitaal.nl

