

ZINNEN VOOR DE WOORDZOEKER:

- Een nieuwjaar vol nieuwe kansen en bewegingen! We gaan beginnen met tien squats, goed voor de billen en benen.
- Maak nu twintig armcirkels en daarna vijftien jumping jacks. Voel je de oliebollen en champagne al verbranden?
- We gaan nu allemaal weer een beetje opletten met ons eten, en proberen dit meer in balans te houden. Zo ook onze bewegingen, doe nu 5 x per kant de balans vliegtuig
- Hebben jullie ook afgeteld naar het nieuwe jaar, om 00.00? Maak nou twaalf zwaaibewegingen.
- Het begin van januari is er ook altijd een nieuwjaar duik. Doe of je in het water duikt, ga liggen en weer staan, herhaal dit 5 keer.
- Ga vervolgens op je rug liggen, en maak fietsbewegingen in de lucht. Houd dit 1 minuut vol.
- We hopen dat dit jaar super verloopt, met leuke, sportieve en gezellige activiteiten
- We zijn bijna op het einde van deze oefeningen, maar we zijn nog niet helemaal klaar. Ga zitten op een stoel, en doe de schaar. Deze beweging is met je benen, kruis je voeten over elkaar en strek je tenen.

[illegible]

O	U	D	E	H	E	R	H	A	A	L	N	W	V	N	A
S	Q	U	A	T	S	B	I	L	L	E	N	T	E	Z	E
C	R	C	H	A	M	P	A	G	N	E	V	T	R	W	S
H	O	I	T	A	A	L	O	N	D	U	I	K	L	A	T
A	V	E	A	R	M	C	I	R	K	E	L	S	O	A	O
A	A	E	F	B	W	G	M	J	T	R	E	N	O	I	E
R	V	F	R	E	E	S	T	I	A	I	U	U	P	B	L
L	I	J	G	G	B	N	W	V	E	N	N	E	I	T	E
I	F	E	E	E	R	I	E	B	N	U	U	V	S	W	I
G	T	Z	G	E	T	A	N	G	A	L	U	A	E	E	E
G	I	E	U	C	K	E	N	G	I	L	K	T	R	G	U
E	E	L	A	I	G	N	L	D	E	N	A	I	E	I	W
N	N	L	T	E	N	E	N	D	E	N	G	N	U	N	J
V	L	I	E	G	T	U	I	G	W	N	J	E	S	G	A
A	A	G	R	O	L	I	E	B	O	L	L	E	N	E	A
F	I	E	T	S	B	E	W	E	G	I	N	G	E	N	R

Om deze workout nog wat langer te maken, kunt u het verhaaltje herhalen.

Zie andere kant flyer voor uitleg bewegoefeningen.

Uitleg bewegingen beweegzoeker:

Uitleg

Squats



Ga vanuit stand in zitpositie en kom weer overeind

Armcirkels



Spread uw armen en draai rondjes met uw armen.

Jumping jack



Ga met uw voeten op heupbreedte staan. Spring breed en neem uw armen mee omhoog. Spring weer terug en uw armen weer naar beneden.

Zwaaibewegingen



Ga staan, spread uw armen, maak een zwaaibeweging met uw armen

Staan, liggen, staan



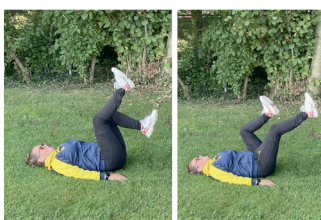
Ga vanuit staande positie liggen op uw buik en sta weer op.

Balans vliegtuig



Ga met uw voeten op heupbreedte staan. Laat uw bovenlichaam naar voren kantelen waardoor uw rechterbeen los komt en probeer als een vliegtuig in balans te zijn. Herhaal dit ook voor uw andere been.

Fietsbewegingen



Ga op uw rug liggen en maak een fietsbeweging in de lucht. Wilt u wat zwaarder, kom dan met uw schouders van de grond.

Schaar



Ga op een stevige stoel zitten en strek uw benen. Breng ze gekruist over elkaar, rechts over links. Breng ze weer terug en dan de andere kant kruisen.

Uw mening telt! Weet u nog een leuke puzzel waar wij een leuke draai aan kunnen geven zodat u hem op kunt lossen? Laat het ons weten door te mailen naar: demi@oudewatervitaal.nl

Bewegen is fantastisch ●

oudewatervitaal.nl

