

KWIEK maakt gebruik van het straatmeubilair in je buurt. Volg de stoeptegels op de route en train je balans, kracht en uithoudingsvermogen. Leuk om te doen en goed voor je lijf.



- ① HOOFD KANTELEN
- ② EVENWICHT BEHOUDEN
- ③ REKKEN
- ④ KNIEHEFFEN
- ⑤ DIAGONAAL LOPEN
- ⑥ OVER EEN LIJN LOPEN
- ⑦ ZIJWAARTS AANTIKKEN
- ⑧ RANDJE AANTIKKEN
- ⑨ BEEN STREKKEN
- ⑩ SLALOMMEN
- ⑪ REIKEN
- ⑫ SCHOUDERS DRAAIEN
- ⑬ SCHOUDERS AANTIKKEN
- ⑭ SNELWANDELEN
- ⑮ ARMEN RONDRAAIEN
- ⑯ OPSTAAN EN GAAN ZITTEN

i PLATTEGROND
☕ RUYSDONCK

Doe een KWIEK rondje BLIËRICK en TRAIN je:

<p>soepelheid</p> <p>HOOFD KANTELEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>EVENWICHT BEHOUDEN</p>	<p>mobiliteit soepelheid</p> <p>REKKEN</p>	<p>kracht balans</p> <p>KNIEHEFFEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>DIAGONAAL LOPEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>OVER EEN LIJN LOPEN</p>
<p>kracht balans coördinatie</p> <p>ZIJWAARTS AANTIKKEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>RANDJE AANTIKKEN</p>	<p>kracht</p> <p>BEEEN STREKKEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>SLALOMMEN</p>	<p>mobiliteit soepelheid</p> <p>REIKEN</p>	<p>soepelheid</p> <p>SCHOUDERS DRAAIEN</p>
<p>kracht coördinatie</p> <p>SCHOUDERS AANTIKKEN</p>	<p>conditie</p> <p>SNELWANDELEN</p>	<p>kracht</p> <p>ARMEN RONDRAAIEN</p>	<p>kracht</p> <p>OPSTAAN EN GAAN ZITTEN</p>	<p>En na afloop een lekker kopje koffie...</p>	