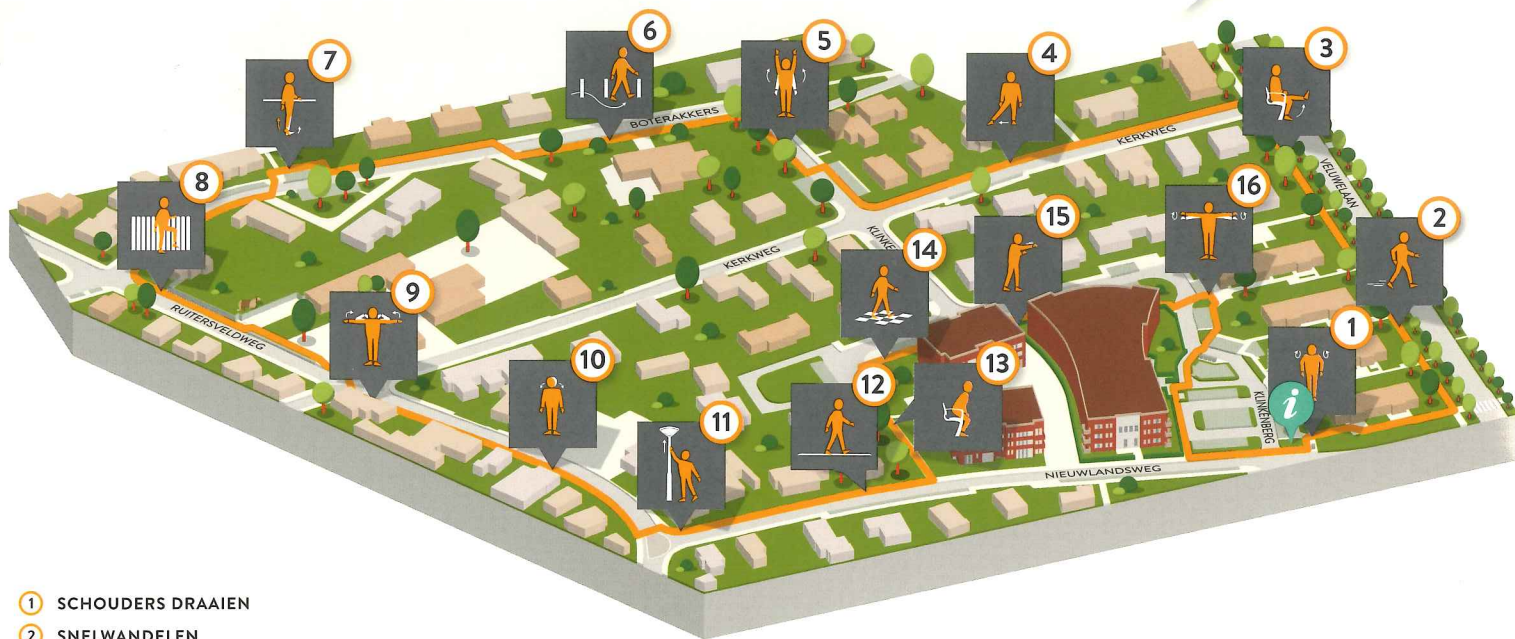


KWIEK maakt gebruik van het straatmeubilair in je buurt. Volg de stoeptegels op de route en train je balans, kracht en uithoudingsvermogen. Leuk om te doen en goed voor je lijf.

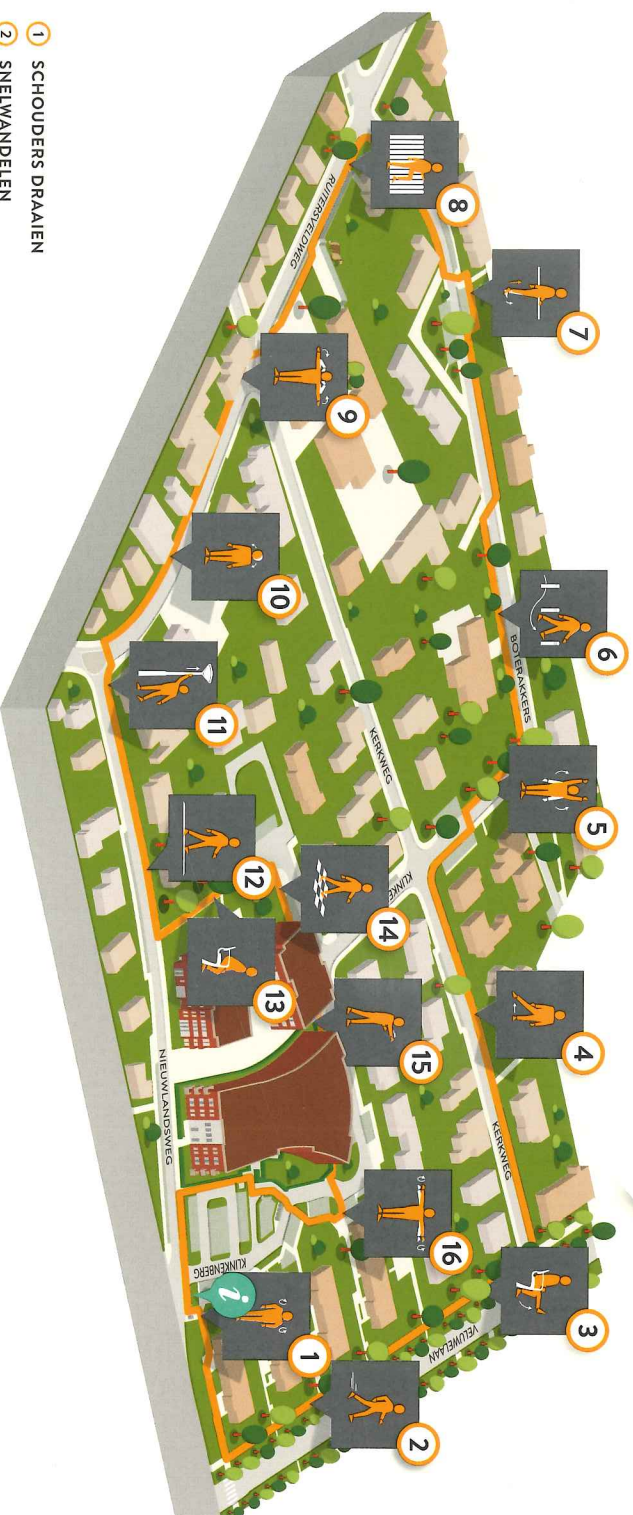


- | | | |
|-----------------------|---------------------------|---------------------|
| 1 SCHOULDERS DRAAIEN | 9 SCHOULDERS AANTIKKEN | 15 BOKSEN |
| 2 SNELWANDELEN | 10 HOOFD KANTELEN | 16 ARMEN RONDRAAIEN |
| 3 BEEN STREKKEN | 11 REIKEN | i PLATTEGROND |
| 4 ZIJWAARTS AANTIKKEN | 12 OVER EEN LIJN LOPEN | |
| 5 ARMEN OPTILLEN | 13 OPSTAAN EN GAAN ZITTEN | |
| 6 SLALOMMEN | 14 DIAGONAAL LOPEN | |
| 7 HAKKEN TENEN | | |
| 8 KNIEHEFFEN | | |

Doe een KWIEK rondje WEZEP en TRAIN je:

soepelheid SCHOULDERS DRAAIEN	conditie SNELWANDELEN	kracht BEEEN STREKKEN	kracht balans coördinatie ZIJWAARTS AANTIKKEN	mobiliteit soepelheid ARMEN OPTILLEN	balans coördinatie SLALOMMEN
kracht HAKKEN TENEN	kracht balans KNIEHEFFEN	kracht coördinatie SCHOULDERS AANTIKKEN	soepelheid HOOFD KANTELEN	mobiliteit soepelheid REIKEN	balans coördinatie OVER EEN LIJN LOPEN
kracht OPSTAAN EN GAAN ZITTEN	balans coördinatie DIAGONAAL LOPEN	conditie kracht BOKSEN	kracht ARMEN RONDRAAIEN	En na afloop een lekker kopje koffie...	

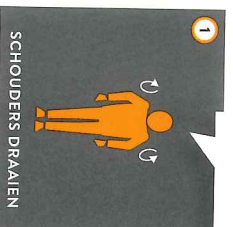
KWIEK maakt gebruik van het straatmeubilair in je buurt. Volg de stoeptegels op de route en train je balans, kracht en uithoudingsvermogen. Leuk om te doen en goed voor je lijf.



- 1 SCHOUDEERS DRAAIEN
- 2 SNEELMANDELEN
- 3 BEEN STREKKEN
- 4 ZIJWAARTS AANTIKKEN
- 5 ARMEN OPTILLEN
- 6 SLALOMMEN
- 7 HAKKEN TENEN
- 8 KNIETHEFFEN
- 9 SCHOUDEERS AANTIKKEN
- 10 HOOFD KANTELLEN
- 11 REIKEN
- 12 OVER EEN LIJN LOPEN
- 13 OPSTAAN EN GAAN ZITTEN
- 14 DIAGONAAL LOPEN
- 15 BOKSEN
- 16 ARMEN RONDDRAAIEN
- 17 PLATTEGROND

Doe een KWIEK rondje WEZEP en TRAIN je:

soepelheid



conditie



kracht



kracht



kracht balans



kracht coördinatie



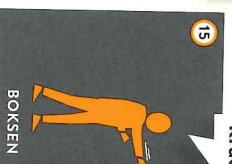
kracht



balans coördinatie



con kra



Mede mogelijk gemaakt door: Sportakkoord Oldebroek, Voor de Ouderen, Stichting Vrienden
Concept & ontwerp: team KWIEK | Grafisch ontwerp: Studio van Laar | Plattegrond: Atelier d