

DOEN



Stoelyoga

- 1 Ga op de stoel zitten met uw rug stevig tegen de leuning.
- 2 Zet beide voeten op de grond.
- 3 Leg de handen op de knieën.
- 4 Adem in, maak de rug hol en duw schouders naar beneden.

Z.O.Z.

Dobbel fit

kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!

- 5 Adem uit, maak de rug bol, laat de kin naar de borst zakken.
- 6 Herhaal deze oefening 5 keer.

DOEN



Rits je fit

- 1 Maak 2 groepen en ga in twee hoeken van de ruimte staan.
- 2 Loop achter elkaar naar het midden van de ruimte.
- 3 In het midden treft u elkaar en gaat u “ritsen”.
- 4 Loop terug naar uw eigen hoek.
- 5 Herhaal deze oefening 3 keer.

Z.O.Z.



Dobbel fit
kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!

DOEN



Flamingo

- 1 Ga rechtop staan en kijk voor je. Gebruik eventueel een stoel als steuntje.
- 2 Hef één van je knieën op en probeer dit 3 tellen vol te houden.
- 3 Herhaal de oefening met het andere been.

Z.O.Z.



DOEN



Spijkerpoepen

- 1 Ga voor de stoel staan met de achterkant van de benen tegen de zitting.
- 2 Kijk vooruit en focus op een punt.
- 3 Doe alsof u gaat zitten en als u bijna zit gaat u weer staan.
- 4 Houdt u armen zijwaarts om balans te houden.
- 5 Herhaal deze oefening 5 keer.

Z.O.Z.



DOEN



Van groot naar klein

- 1 Alle deelnemers verdelen zich over de ruimte.
- 2 De kleinste persoon heeft de dobbelsteen.
- 3 Gooi de dobbelsteen door van klein naar groot.
- 4 Herhaal deze oefening van groot naar klein.

Dobbel  fit
kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!