

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
- 2 ARMEN OPTILLEN
- 3 OVER EEN LIJN LOPEN
- 4 KNIEHEFFEN
- 5 SLALOMMEN
- 6 SNELWANDELEN
- 7 REKKEN
- 8 TRAPLOPEN
- 9 KNIËN OPTREKKEN
- 10 SCHOULDERS AANTIKKEN
- 11 HOOFD KANTELEN
- 12 RANDJE AANTIKKEN
- 13 ZIJWAARTS AANTIKKEN
- 14 OPSTAAN EN GAAN ZITTEN
- 15 REIKEN
- 16 BEEN STREKKEN
- PARK DE ELZENPASCH
- TREINSTATION
- ZIEKENHUIS RIVIERENLAND
- U BEVINDT ZICH HIER

Doe een KWIEK rondje TIEL en TRAIN je:

<p>soepelheid</p> <p>SCHOULDERS DRAAIEN</p>	<p>mobiliteit soepelheid</p> <p>ARMEN OPTILLEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>OVER EEN LIJN LOPEN</p>	<p>kracht balans</p> <p>KNIEHEFFEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>SLALOMMEN</p>	<p>conditie</p> <p>SNELWANDELEN</p>
<p>mobiliteit soepelheid</p> <p>REKKEN</p>	<p>kracht coördinatie</p> <p>TRAPLOPEN</p>	<p>kracht soepelheid</p> <p>KNIËN OPTREKKEN</p>	<p>kracht coördinatie</p> <p>SCHOULDERS AANTIKKEN</p>	<p>soepelheid</p> <p>HOOFD KANTELEN</p>	<p>balans coördinatie</p> <p>RANDJE AANTIKKEN</p>
<p>kracht balans coördinatie</p> <p>ZIJWAARTS AANTIKKEN</p>	<p>kracht</p> <p>OPSTAAN EN GAAN ZITTEN</p>	<p>mobiliteit soepelheid</p> <p>REIKEN</p>	<p>kracht</p> <p>BEEN STREKKEN</p>	<p>En na afloop een lekker kopje koffie...</p>	