

KWIEK

BEWEEGRROUTE

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 REKKEN
- 2 SLALOMMEN
- 3 REIKEN
- 4 KNIEHEFFEN
- 5 SNELWANDELEN
- 6 BEEN STREKKEN
- 7 SCHOULDERS AANTIKKEN
- 8 ZIJWAARTS AANTIKKEN
- 9 TRAPLOPEN

- 10 DIAGONAAL LOPEN
- 11 ARMEN RONDDRAAIEN
- 12 HOOFD KANTELEN
- 13 OVER EEN LIJN LOPEN
- 14 OPSTAAN EN GAAN ZITTEN
- 15 SCHOULDERS DRAAIEN
- 16 BOKSEN

-  PLATTEGROND
-  ARCHIPEL DE AKKERS