


BEWEEGRROUTE DE BEELTJENS

DE BEWEEGRROUTE IS EEN WANDELROUTE MET EENVOUDIGE BEWEGINGSOEFENINGEN. VOLG DE RODE PIJLTJES EN TRAIN JE KRACHT, BALANS EN UITHOUDINGSVERMOGEN. VOOR JONG EN OUD! LEUK, ZEKER SAMEN MET ANDEREN, EN GOED VOOR LICHAAM EN GEEST. MAAK OOK ZEKER EN VAST GEBRUIK VAN DE BEWEEGBANK . DEZE VIND JE TERUG AAN SPORTHAL DE BEELTJENS.

1. HIELEN HEFFEN
2. BUIGEN EN STREKKEN
3. PLANKHOUDING
4. SNELWANDELEN
5. ZIJWAARTS REIKEN
6. BENEN HEFFEN EN OPEN - DICHT
7. TRAP OP EN AF
8. PLUKKEN MET HANDEN
9. BENEN STREKKEN
10. ARMEN VOOR - ACHTER
11. UITVALSPAS
12. BENEN HEFFEN
13. ARMEN OP EN NEER
14. OMHOOG REIKEN



WANT ELKE STAP TELT
WWW.10000STAPPEN.BE



1.943



1,4 KM



DEZE ROUTE OP
JE SMARTPHONE?

