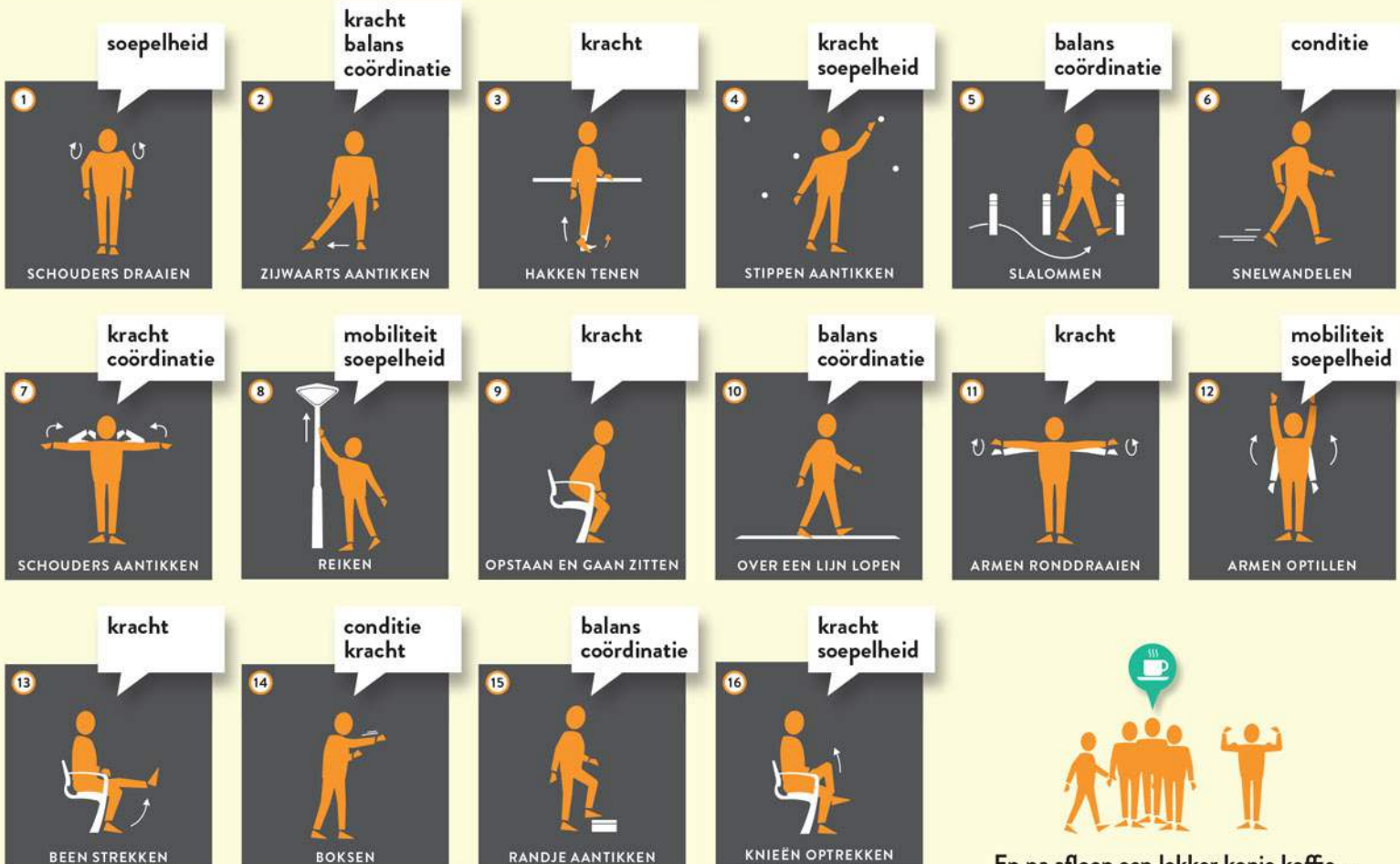


KWIEK maakt gebruik van het straatmeubilair in je buurt. Volg de stoeptegels op de route en train je balans, kracht en uithoudingsvermogen. Leuk om te doen en goed voor je lijf.



- 1 SCHOUDERS DRAAIEN
- 2 ZIJWAARTS AANTIKKEN
- 3 HAKKEN TENEN
- 4 STIPPEN AANTIKKEN
- 5 SLALOMMEN
- 6 SNELWANDELEN
- 7 SCHOUDERS AANTIKKEN
- 8 REIKEN
- 9 OPSTAAN EN GAAN ZITTEN
- 10 OVER EEN LIJN LOPEN
- 11 ARMEN RONDDRAAIEN
- 12 ARMEN OPTILLEN
- 13 BEEN STREKKEN
- 14 BOKSEN
- 15 RANDJE AANTIKKEN
- 16 KNIEËN OPTREKKEN
- PLATTEGROND

Doe een KWIEK rondje BERKEL-ENSCHOT en TRAIN je:



En na afloop een lekker kopje koffie...