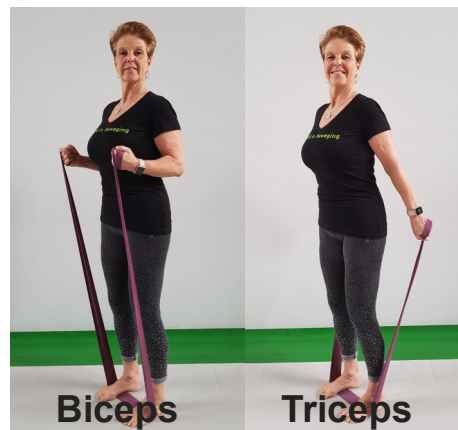


OEFENINGEN voor in en om huis

Meer (video)oefeningen www.yuwa.nl + Social Media



Combineer de oefeningen met een fietstochtje of een flinke wandeling.
Ga je buiten bewegen? Houdt voldoende afstand!
Draag het rugtasje om meer mensen te inspireren.



Doe iedere oefening 2 of 3 sets van 10 herhalingen.

Maak het, daar waar mogelijk, zwaarder door het elastiek korter te maken of dubbel te gebruiken.

Heb je vragen? Stel ze!

Wij(k) in Beweging is een initiatief van:

**Yuwa Leefstijlclub
Kortestede 2-c
070 3671750
Meer informatie:
www.yuwa.nl**

