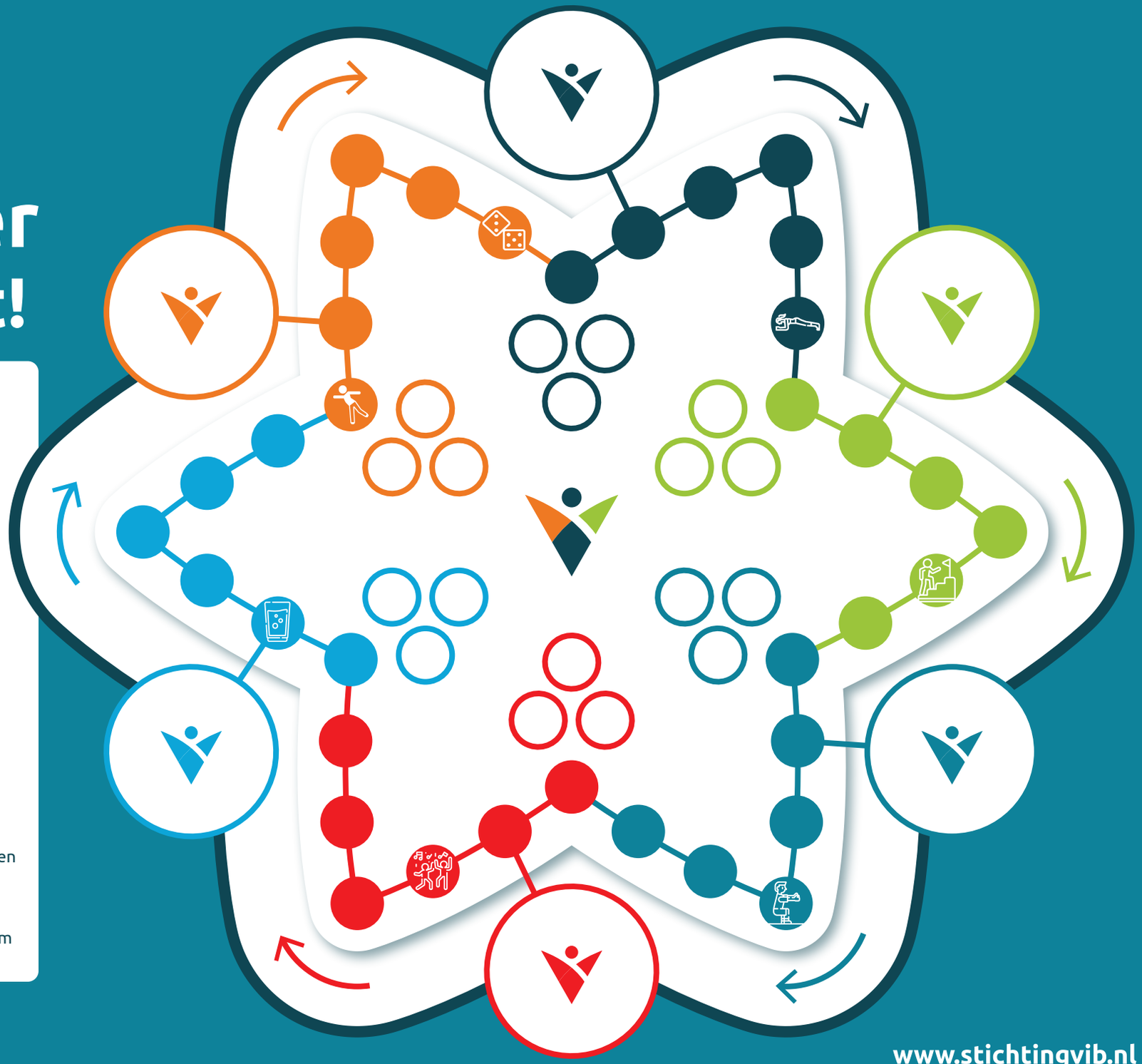
ViB
Vlaardingen in beweging

Vlaardinger erger je niet!

Beweeg Legenda

- Balans challenge: 1 minuut op 1 been blijven staan met iets op je hoofd.
- Haal voor iedereen een glas water.
- Doe een JustDance/ TikTok/ YMCA of Macarena dansje na.
- Ren de trap twee keer op en af.
- Plank challenge: wie houdt dit het langst vol? Iedereen moet meedoen.
- Doe zoveel mogelijk squats en iedereen doet eraan mee.
- Dobbelsteenbootcamp: Gooi voor iedereen nog een keer met één dobbelsteen. Gooit iemand 5? Dan verzin je zelf een oefening die degene moet uitvoeren! Denk aan: sit ups, opdrukken, 5 rondjes om de tafel rennen.



@StichtingViB

www.stichtingvib.nl