

Beste ouder, verzorger en leerling

In deze bijzondere tijden zeggen alle deskundigen dat het goed is om wel te blijven bewegen. We zijn nu meer thuis dan ooit, maar door juist te bewegen maken wij ons lichaam klaar voor de komende tijd. Aangezien ook de gymlessen niet door kunnen gaan staan hieronder 36 bewegingsopdrachten die jullie thuis kunnen doen de komende periode. Doe minimaal twee of drie opdrachten verspreid over de dag, meer mag natuurlijk altijd. Sommige opdrachten staan er twee keer in.

Richt de camera van je telefoon of tablet op deze QR code om te zien wat precies de bedoeling is:



De gratis dobbelsteen app: <https://apps.apple.com/nl/app/de-dobbelsteen/id359677142>



Als je een combinatie gegooid hebt (bijvoorbeeld 2 en 4, kun je die na de opdracht doorstrepen)  
Veel plezier en succes!

Meester Erwin

