

Beweeg

Bingo

Gorinchem Beweegt

Deze week weer een
nieuwe BeweegBingo!

Probeer de nieuwe
oefeningen uit en speel
voor de volle Bingokaart!

1

**Maak een gezonde
smoothie als
ontbijt/lunch**

2

**Volleyballonnen:
houdt een ballon zo lang
mogelijk in de lucht!**
(minimaal 25x)

3

Dansen!
(bijv. vogeltjesdans,
hoofd-schouder-
knie-en-teen)

4

**Loop de trap op en af,
terwijl je op iedere tree
gaat zitten en daarna
weer gaat staan**

5

**Maak een lijstje met
minimaal 3 soorten
groente en 3 soorten
fruit die jij het aller-
lekkerst vindt!**

6

Doe een work-out!
(kies daarvoor in ieder
geval 5 verschillende
oefeningen)

7

**Maak een gezond
(én lekker!) toetje!**

8

**Sokken mikken in
potten of bakken**
(haal zoveel mogelijk
punten!)

9

**Doe mee aan het tv-pro-
gramma Nederland in
beweging (ma t/m vrij
om 10.15 op NPO1)**