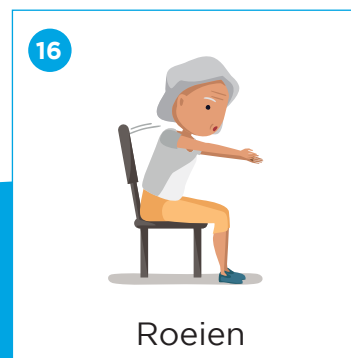
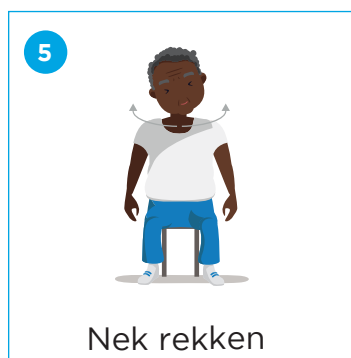
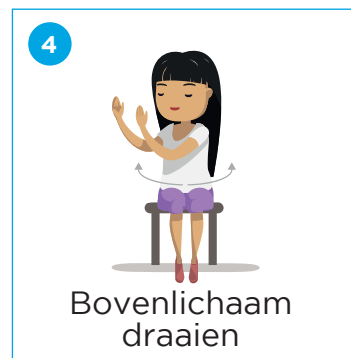
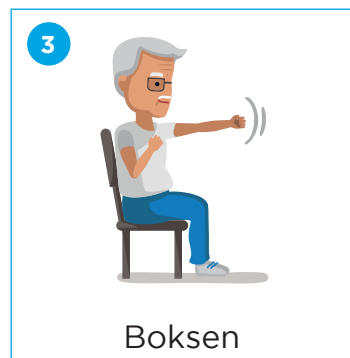


# SAMEN THUIS BEWEGEN!

**Thuiswerken is topsport!**

*Alle oefeningen 10x per arm of been*



## Deel jouw beweegmoment!

# Start je beweegschema

Afstreepkaart	Week 1	Tips	Week 2	Tips	Week 3	Tips
Maandag	<del>X</del> (1) (13)	<b>A</b>	(2) (7) (10) (8)	<b>A</b>	(3) (15) (8) (9) (5)	<b>A</b>
Dinsdag	(3) (5) (12)	<b>B</b>	(1) (12) (16) (9)	<b>B</b>	(7) (1) (10) (12) (16)	<b>B</b>
Woensdag	(2) (8) (16)	<b>C</b>	(6) (3) (13) (11)	<b>C</b>	(1) (4) (6) (11) (14)	<b>C</b>
Donderdag	(6) (12) (10)	<b>D</b>	(5) (7) (14) (1)	<b>D</b>	(5) (8) (2) (13) (7)	<b>D</b>
Vrijdag	(9) (15) (11)	<b>A</b>	(4) (15) (9) (8)	<b>A</b>	(14) (3) (11) (16) (3)	<b>A</b>
Zaterdag	(3) (7) (13)	<b>B</b>	(3) (12) (16) (4)	<b>B</b>	(10) (6) (2) (15) (13)	<b>B</b>
Zondag	(14) (4) (11)	<b>C</b>	(9) (5) (6) (13)	<b>C</b>	(3) (14) (4) (5) (9)	<b>C</b>

- o De cijfers en letters geven weer welke oefeningen je vandaag gaat doen
- o De oefeningen kun je achter elkaar doen, of verdelen over de dag
- o Kruis het rondje door zodra je de oefening hebt gedaan

**De smaak te pakken? Kijk op het platform Thuiswerken is topsport voor meer tips, makkelijke workouts en handige informatie over thuiswerken. [www.thuiswerkenistopsport.nl](http://www.thuiswerkenistopsport.nl)**

Doe de beweegoefeningen alleen of met je collega's. Ook een goed begin of een leuke break bij een digitale vergadering!

## Links:

- o **[www.jouwwandeldagging.nl](http://www.jouwwandeldagging.nl)**  
Wil je zelf aan de slag met het online wandelprogramma van de Bas van de Goor Foundation? Meld je dan t/m 31 augustus gratis aan.
- o **[www.thuiswerkenistopsport.nl](http://www.thuiswerkenistopsport.nl)**  
Tips voor werkgevers en werknemers over werkplekken, voeding, mentale fitheid en bewegen.
- o **[www.bvdgf.org](http://www.bvdgf.org)**  
Sportief met diabetes, voor een betere kwaliteit van leven.

## Tips:

- A** Heb je een telefonisch overleg? Doe dat al wandelend.
- B** Loop een keer extra de trap op en af.
- C** Bedenk een beweegchallenge voor je team, bijvoorbeeld de wallsit of een aantal kilometer wandelen.
- D** Maak een gezond recept en kijk voor inspiratie op [www.thuiswerkenistopsport.nl](http://www.thuiswerkenistopsport.nl)

Voor vragen over deze beweegkaart kun je mailen naar [ndc@bvdgf.org](mailto:ndc@bvdgf.org) of [info@nlom.nl](mailto:info@nlom.nl)

 **Zonderneemt!**  
maatschappelijk

  
**& SamenGezond**