

Post fan de buurtsportcoaches fan bv SPORT



Beste ynwenner,

Spitigernôch libje wy noch hieltiid yn in ungewisse tiid. Wy hoopje dat jo de ôfrûne perioade dochs goed troch kaam binne. Wy hoopje ek dat wy jo op dizze wize wer efkes yn beweging bringe meie. Want eltse dei efkes bewege, fergruttet jo fitheid. En it is ek in moaie manier om eventuele soargen efkes te ferjitten.

Hjirmei krije jo diel 2 fan ús oefenkaarten fan ús. Dizze oefenkaart hat nije oefeningen dy't jo thús dwaan kinne. It is mooglik de oefeningen op 'e earste oefenkaart te kombinearjen mei dizze nije oefeningen. En jo kinne se ek bûten, op jo terras of balkon, dwaan. Dogge jo (wer) mei?

Wy winskje jo in soad wille en in goede sûnens ta!

De buurtsportcoaches fan bv SPORT



Veel plezier!

