



ZUID BRABANT

BEWEEGBINGO!

Blijf thuis in beweging met deze bingo. Voer iedere oefening 1, 2 of 3 minuten uit, op je eigen niveau! Streep het vak door als je de oefening hebt gedaan. Veel plezier!

@unieksportenbrabant

Sta op van je stoel en ga weer zitten (herhaal steeds)	Boks met je armen naar voren (staand of zittend)	Probeer zo lang mogelijk stil te staan op 1 been (zoek ergens houvast als je dat nodig hebt)	Kruis je armen voor je borst en draai je bovenlichaam van links naar rechts (staand of zittend)	Pak in iedere hand een klein flesje water of een appel en buig en strek je armen (spierballen maken)
Zet plastic bekertjes op tafel en probeer deze om te gooien met een opgerolde sok	Pak een stoel vast en hef je benen achterwaarts	Ga op je tenen staan en beweeg langzaam weer terug	Probeer een ballon op je hand te laten balanceren	Zet een muziekje op en ga dansen! (zolang als je wilt)
Til je knieën om en om op (staand of zittend)	Scheur stroken van een tijdschrift, maak er propjes van en probeer die ergens in te gooien	Pak een stoel vast en hef je benen zijwaarts	Stuiter een bal op de grond en vang hem weer op	Boks met je armen naar boven (staand of zittend)
Maak een wandeling in de buurt (als dat mogelijk/toegestaan is)	Deel jouw bewegfoto met ons door deze te mailen naar info@unieksportenbrabant.nl	Maak schoon of ga in de tuin werken	Strek je benen voor je uit en maak rondjes met je benen (zittend)	Maak roebewegingen met je armen (staand of zittend)
Gooi en vang een wc-rol	Hef beide armen zijwaarts tot schouderhoogte	Raak je tenen aan en kom weer omhoog (staand of zittend)	Tik met je hakken je billen om en om aan (staand)	BINGOKAART VOL? Goed bezig!



WWW.UNIEKSPORTENBRABANT.NL

Powered by BRABANT SPORT

Uniek Sporten Zuid-Brabant ondersteunt mensen met een beperking of chronische ziekte bij het vinden van een passende sport of beweegactiviteit. Heb jij vragen over (thuis) bewegen? Op de website www.unieksportenbrabant.nl staat een overzicht met beweegtips. Ook staan hier de contactgegevens van de beweegcoaches van Uniek Sporten Zuid-Brabant. Neem contact op met een beweegcoach bij jou in de buurt voor gratis beweegadvies. Uniek Sporten Brabant is een van de initiatieven van BrabantSport, waarmee we Brabant samen sterker maken door sport.