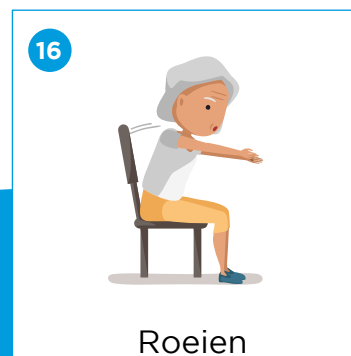
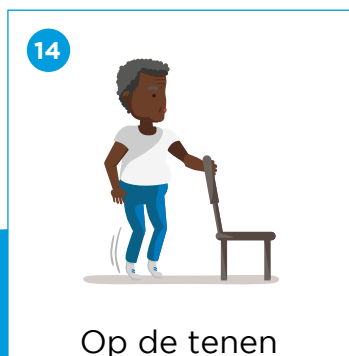
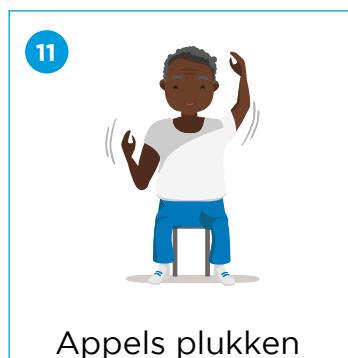
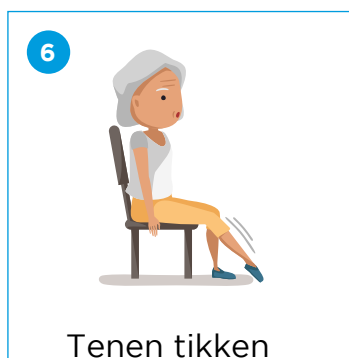
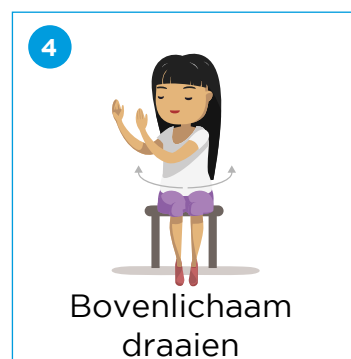
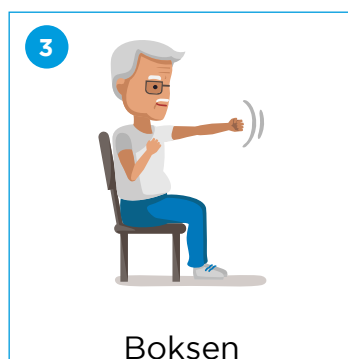
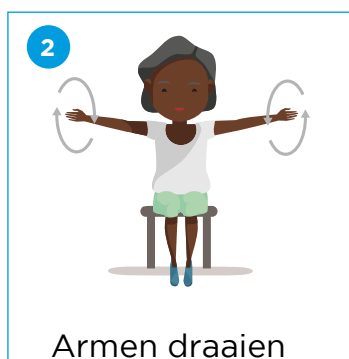


Samen thuis bewegen!

Alle oefeningen 10x per arm of been



Deel jouw beweegmoment!

Start je beweegschema

Afstreepkaart	Week 1	Week 2	Week 3
Maandag	4 1 13	2 7 10 8	3 15 8 9 5
Dinsdag	3 5 12	1 12 16 9	7 1 10 12 16
Woensdag	2 8 16	6 3 13 11	1 4 6 11 14
Donderdag	6 12 10	5 7 14 1	5 8 2 13 7
Vrijdag	9 15 11	4 15 9 8	14 3 11 16 3
Zaterdag	3 7 13	3 12 16 4	10 6 2 15 13
Zondag	14 4 11	9 5 6 13	3 14 4 5 9

- 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

‘Jouw Wandeluitdaging’ is het online wandelprogramma dat jou uitdaagt en helpt wekelijks, zelfstandig te wandelen op een niveau dat bij jou past.

www.nationalecopdchallenge.nl/wandelen

Doe de beweegoefeningen alleen of met je huisgenoten. Ga je naar buiten? Ga op pad met maximaal 3 mensen en houd 1,5 meter afstand met voorbijgangers.

Links:

- o www.facebook.com/groups/copdchallenge/
Kijk hier voor meer tips en deel jouw beweegmoment foto of video.
- o www.SamenGezond.nl
Voor beweeg- en ontspanningstips.
- o www.SamenGezond.nl/gezondheid-app/
Wandel mee en download de app.
- o www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging
Beweeg mee met de video's van Olga Commandeur.

Tips:

- o Ga naar buiten voor een blokje om, al wandelend of op de fiets.
- o Loop een keer extra de trap op en af.
- o Doe een huishoudelijke activiteit of ga tuinieren.
- o Doe mee met het TV-programma ‘Nederland in Beweging’ om 9:15u op NPO 1.

Voor vragen over deze beweegkaart kun je mailen naar copdchallenge@longfonds.nl