# Extra beweegoefeningen Voel je goed!

Dat zijn deze oefeningen geworden.

Het Kenniscentrum Sport & Bewegen heeft 5 nieuwe series aangeleverd.
Neem de oefeningen eerst thuis door, zodat je weet wat de bedoeling is.
En doe de oefeningen mee tijdens de les.
Dan is het ook duidelijk voor de deelnemer.

Je kunt ze ook kopiëren en meegeven aan de deelnemers.
Om die reden begint elke nieuwe serie bovenaan een pagina.

Veel plezier ermee!

Nog meer oefeningen kun je bijvoorbeeld vinden via:

- Beweegoefeningen Gezond Leven
- Valpreventie oefeningen
- Bewegen met dementie
- Cordaan in beweging