

LICHAAMSOEFENINGEN VOOR OP KANTOOR



- | | |
|--|---|
| 1 Armen voor je lichaam uitrekken | 8 Hoofd rustig opzij brengen en naar sleutelbeen kijken |
| 2 Armen boven je hoofd uitrekken | 9 Polsen losdraaien |
| 3 Bovenarm achter je hoofd lang uitrekken | 10 Met een sjaal of springtouw armen achterwaarts draaien en terug |
| 4 Hoofd rustig naar achteren en naar voren brengen | 11 Arm gestrekt tegen een muur en lichaam licht naar binnen draaien |
| 5 Om en om hakken/tenen | 12 Armen losschudden |
| 6 Schouders rustig omhoog en omlaag heffen | |
| 7 Schouders naar voren/achteren draaien | |

 GORS 24, 8224 BV LELYSTAD

 OUTSIDE-INSIDE.NL

 06 235 635 26



outsideinside
lichaam en geest in balans