

# BEN BIZZIE BEWEEGKALENDER

Doe samen  
mee met de  
warming-  
up

Bedenk  
samen een  
gymles en  
ga aan de  
slag

Doe de  
daily mile:  
1,6 km  
wandelen  
of rennen

Drink een  
dag lang  
alleen  
water

Begin de  
dag met  
ochtend-  
gymnastiek

Organiseer  
een  
gezonde  
lunch

Nodig opa  
en oma uit  
om samen  
te bewegen

Maak een  
sportieve  
foto

Maak een  
beweeg-  
parcours in  
de klas

Neem  
allemaal  
een stuk  
fruit mee  
naar school

Bedenk  
samen een  
spel om in  
de pauze te  
spelen

Druk  
allemaal  
10x op



**VINK IN DE NATIONALE SPORTWEEK ZO VEEL MOGELIJK OPDRACHTEN AF EN MAAK HIER EEN FOTO OF VIDEO VAN. STUUR VOOR 4 OKTOBER JE FOTO OF VIDEO NAAR [INFO@SPORTNEDERWEERT.NL](mailto:INFO@SPORTNEDERWEERT.NL) EN WORDT MET JOUW KLAS UITGEROEPEN TOT SPORTIEFSTE KLAS VAN NEDERWEERT!**