

BEN BIZZIE BEWEEGKALENDER

Doe de Ben Bizzie Dans

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 DEZE VOOR 4 OKTOBER NAAR INFO@CUIJKBEWEEGT.NL EN WORDT MET JOUW KLAS UITGEROEPEN TOT SPORTIEFSTE KLAS VAN CUIJK!