



Telformulier



Huisemus

Loop drie rondjes
om uw woning



Merel

Sta 5 keer op uit uw
stoel en ga weer zitten



Pimpelmees

Maak 10 kniebuigingen
(squats)



Koolmees

Ga een stukje fietsen



Roodborst

Kom even tot rust met
ademhalingsoefeningen



Winterkoning

Strek u zo lang mogelijk
uit



Heggenmus

Ga met uw handen
tegen de muur staan
en maak 10 muur
push ups



Vink

Probeer 10x op te
drukken



Turkse Tortel

Ga 30 sec.
balanceren
op één been



Houtduif

Gooi een bal
tegen de muur en
vang deze 10x



Stadsduif

Maak 10 sit-ups



Ekster

Maak 10 lunges
(uitstappen)



Kauw

Loop naar de koelkast
en pak iets gezonds



Zwarte Kraai

Strek uw armen en
maak 10 sec. kleine
cirkels voorwaarts



Spreeuw

Ga 30 sec.
planken

Vogel gezien die er niet bij staat? Vul hier in:
