

# LEEF! BEWEEGKALENDER

Volg ons op  
Social Media  
voor leuke  
tips!

## HOEVEEL EN HOE VAAK BEWEEG JIJ?

- 1) Print de Bewegkalender uit en hang deze op de koelkast.
- 2) Kleur iedere dag een Leef! letter in wanneer je een sport, spel of beweegactiviteit hebt gedaan.
- 3) Heb je aan het einde van de dag Leef! ingekleurd? Dan mag je het laatste hokje ook afvinken!



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Start je dag met ochtendgymnastiek	l	l	l	l	l	l	l
Spelletje van de Play Challenge	e	e	e	e	e	e	e
15 minuten actief buitenspelen	e	e	e	e	e	e	e
15 minuten actief binnenspelen	f	f	f	f	f	f	f
15 minuten samen met iemand spelen (papa, mama, broertje, zusje etc.)	!	!	!	!	!	!	!
Heb je vandaag 1 uur gesport?	leef!	leef!	leef!	leef!	leef!	leef!	leef!

