

# BEWEEGRROUTE

## LEANDERHOF ZWEVEGEM

 1.013

 709 M

Heb je zin in wat actie in de buitenlucht?

Beweegroute Leanderhof is een korte wandeling met eenvoudige bewegingsoefeningen waarbij je jouw kracht, evenwicht en uithoudingsvermogen kan trainen. Het is niet alleen leuk, maar ook goed voor lichaam en geest.

Vergeet niet om een leuke beweefoto te maken en te posten met **#zwevegembeweegt**

1. OPWARMING
2. SCHOULDERS OMHOOG
3. ARMEN VOORWAARTS  
OP EN NEER
4. OP 1 BEEN STAAN
5. TRAP OP EN AF
6. OMHOOG REIKEN
7. SQUATS
8. BANK ZITTEN
9. BUIKSPIEREN
10. PLANKHOUDING
11. ARMEN OP EN NEER
12. BENEN STREKKEN
13. KNEIËN HEFFEN
14. BOKSEN
15. STRETCHING



WANT ELKE STAP TELT  
[WWW.1000OSTAPPEN.BE](http://WWW.1000OSTAPPEN.BE)

 zwevegem



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

logo VL  
GEZONDHEID  
TROEF

 **SPORT.  
VLAANDEREN**

 Vlaanderen  
is zorg