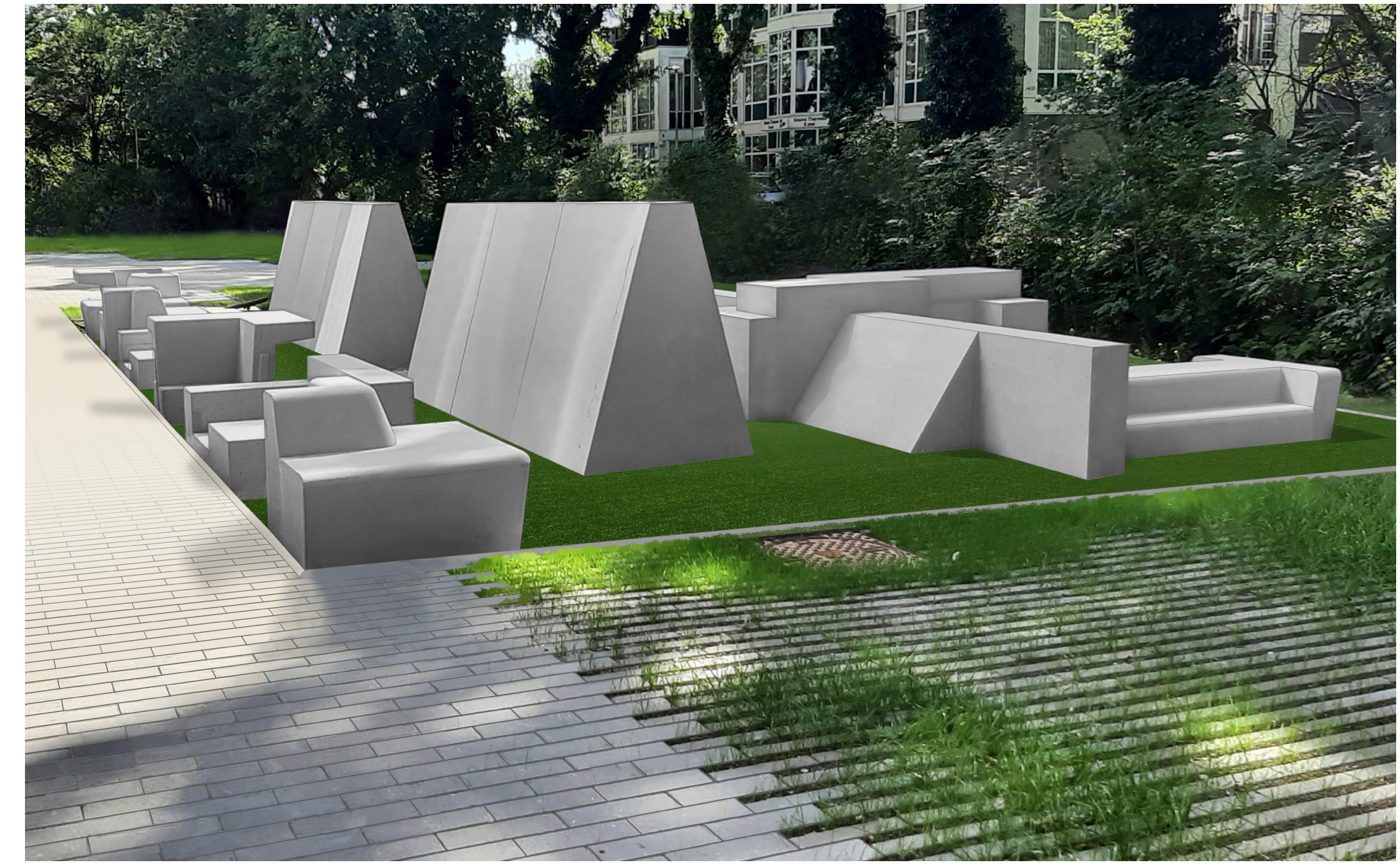


Beweeglint → inspiratie: trimbaan

- Afwisselend rondje joggen en oefeningen
- In een natuurlijke omgeving
- Lengte tussen de 1,2 en 2,2 km
- Gasthuiswijk fase 4 = 745 m → twee rondjes
- 5 duo oefeningen:
samen sporten en per rondje een andere oefening

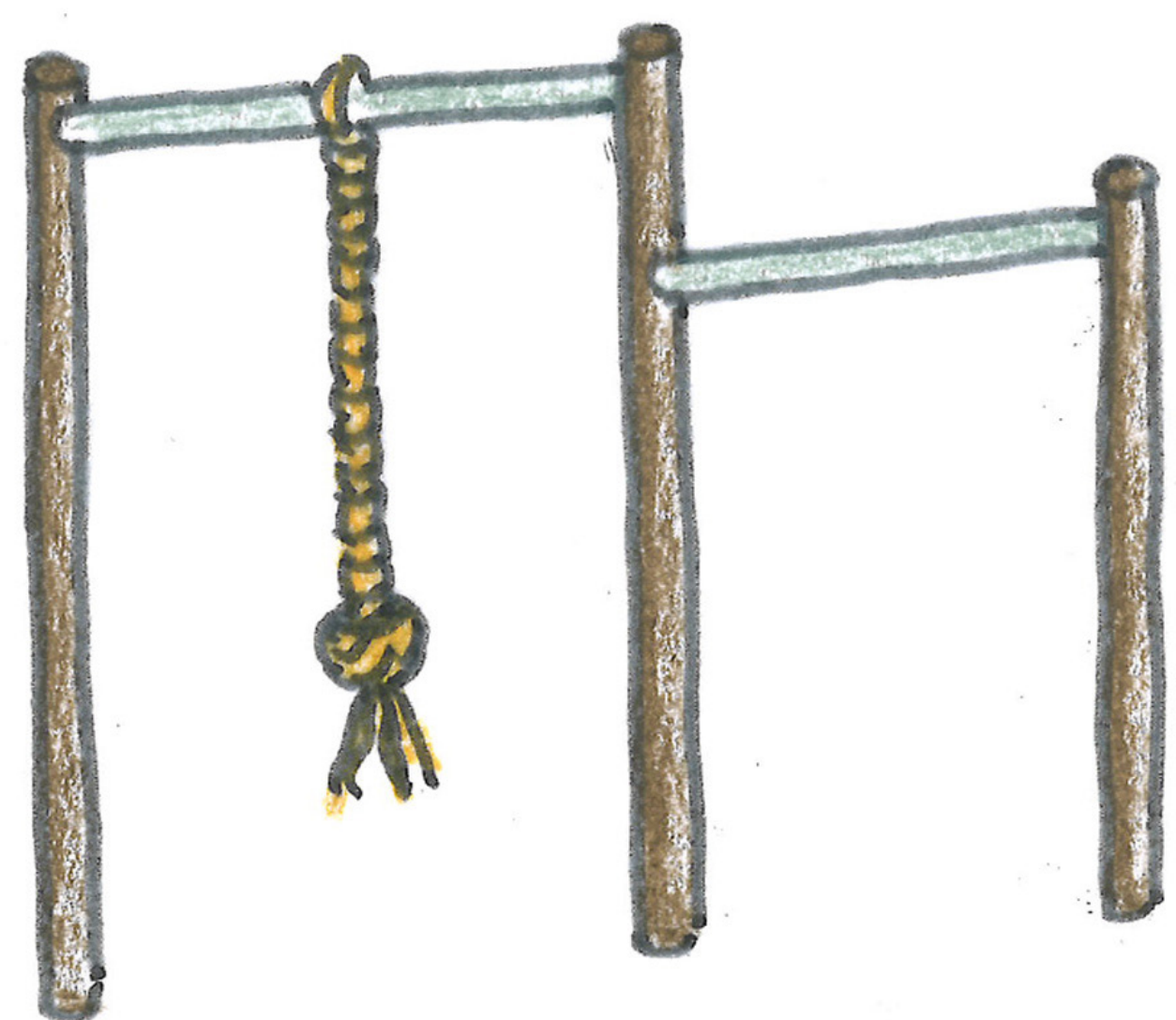


Bestaande freerun bij het indoor sportcentrum



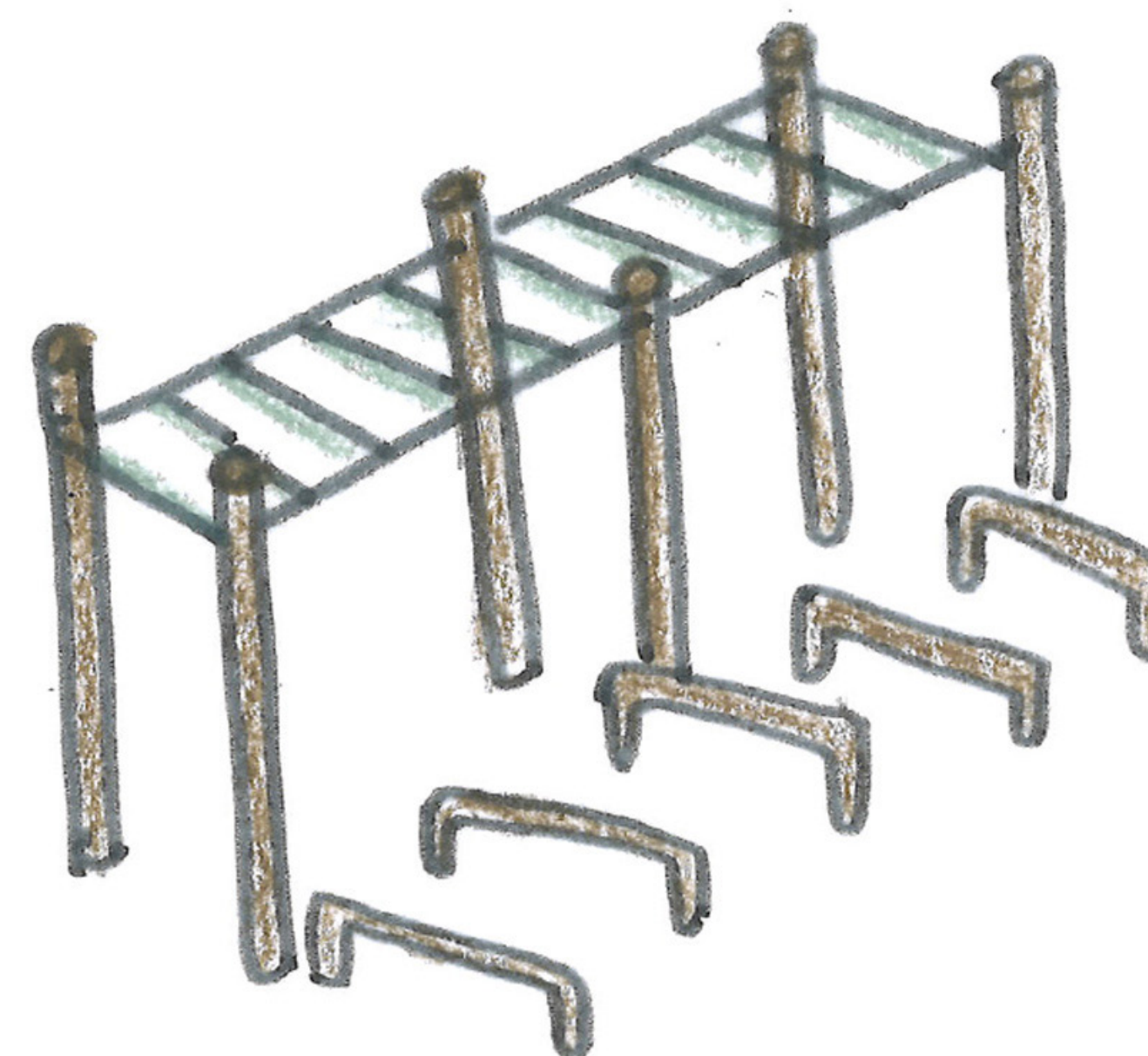
Oefening 1 en 6

Gebruik maken van de betonblokken



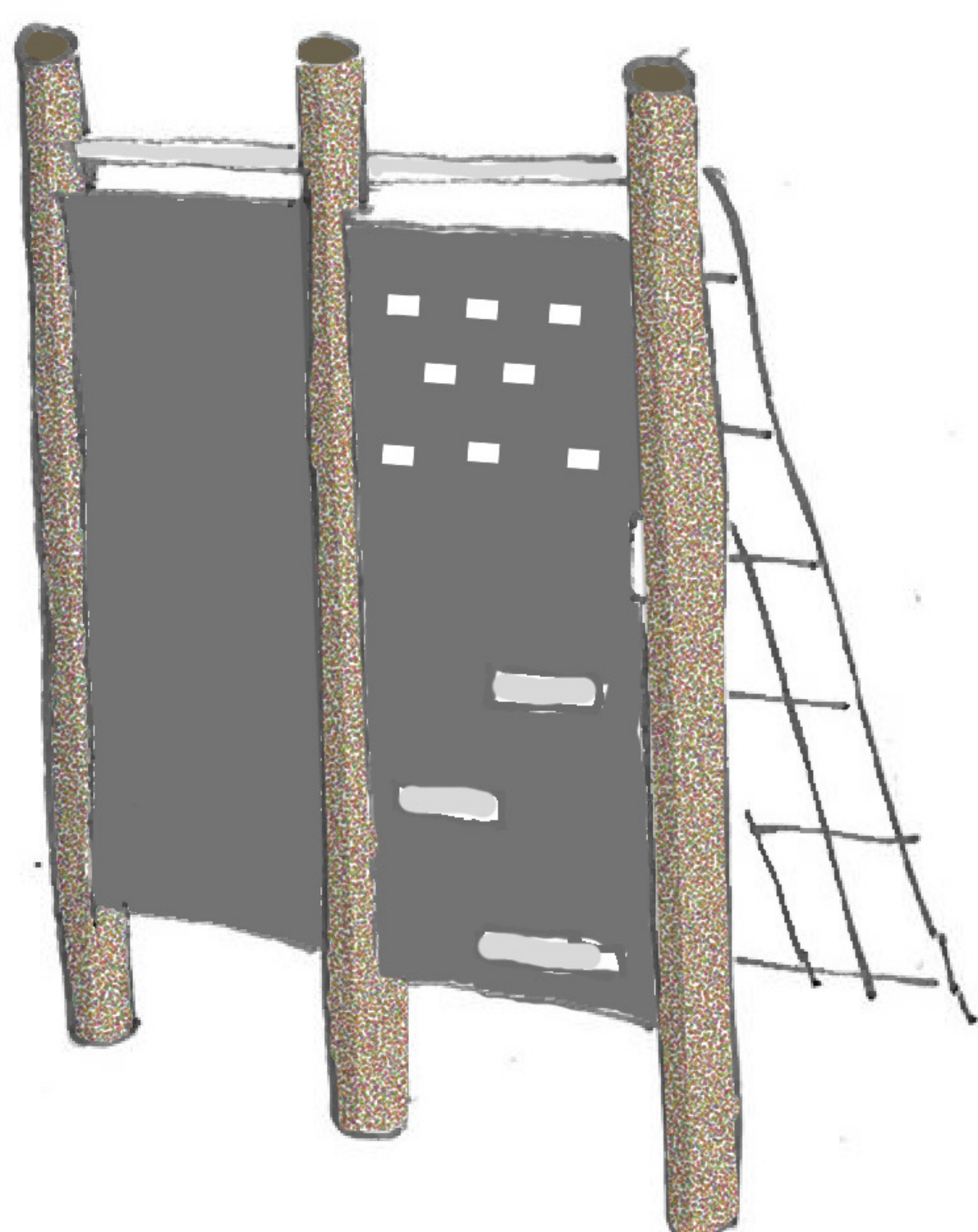
Oefening 2 en 7

Combinatie van oefeningen op de rekstok en aan het slingertouw



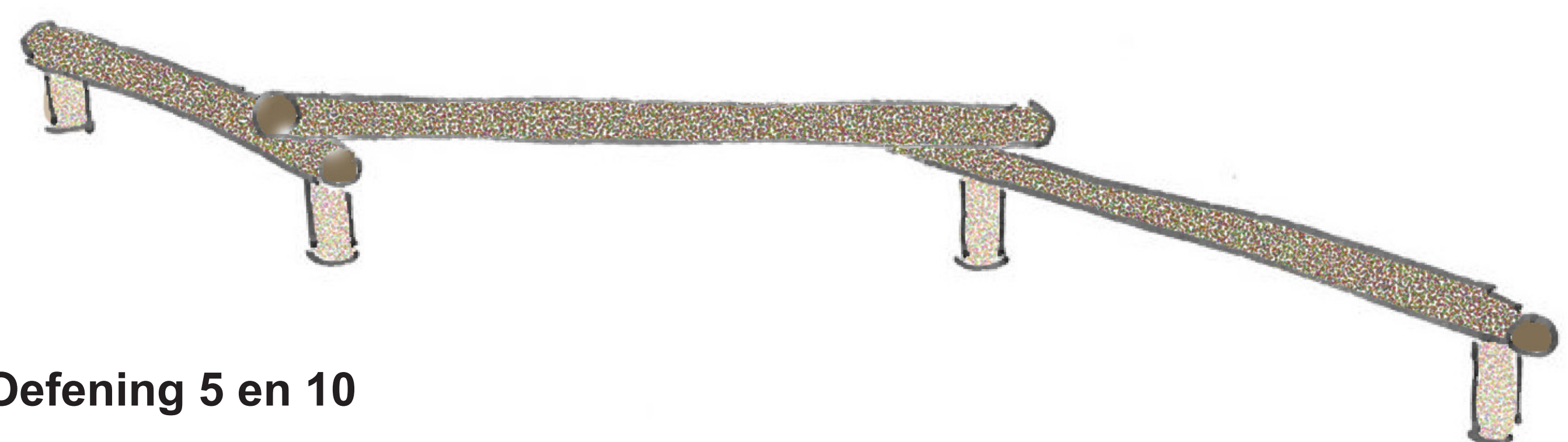
Oefening 3 en 8

Combinatie van hordes en hangen



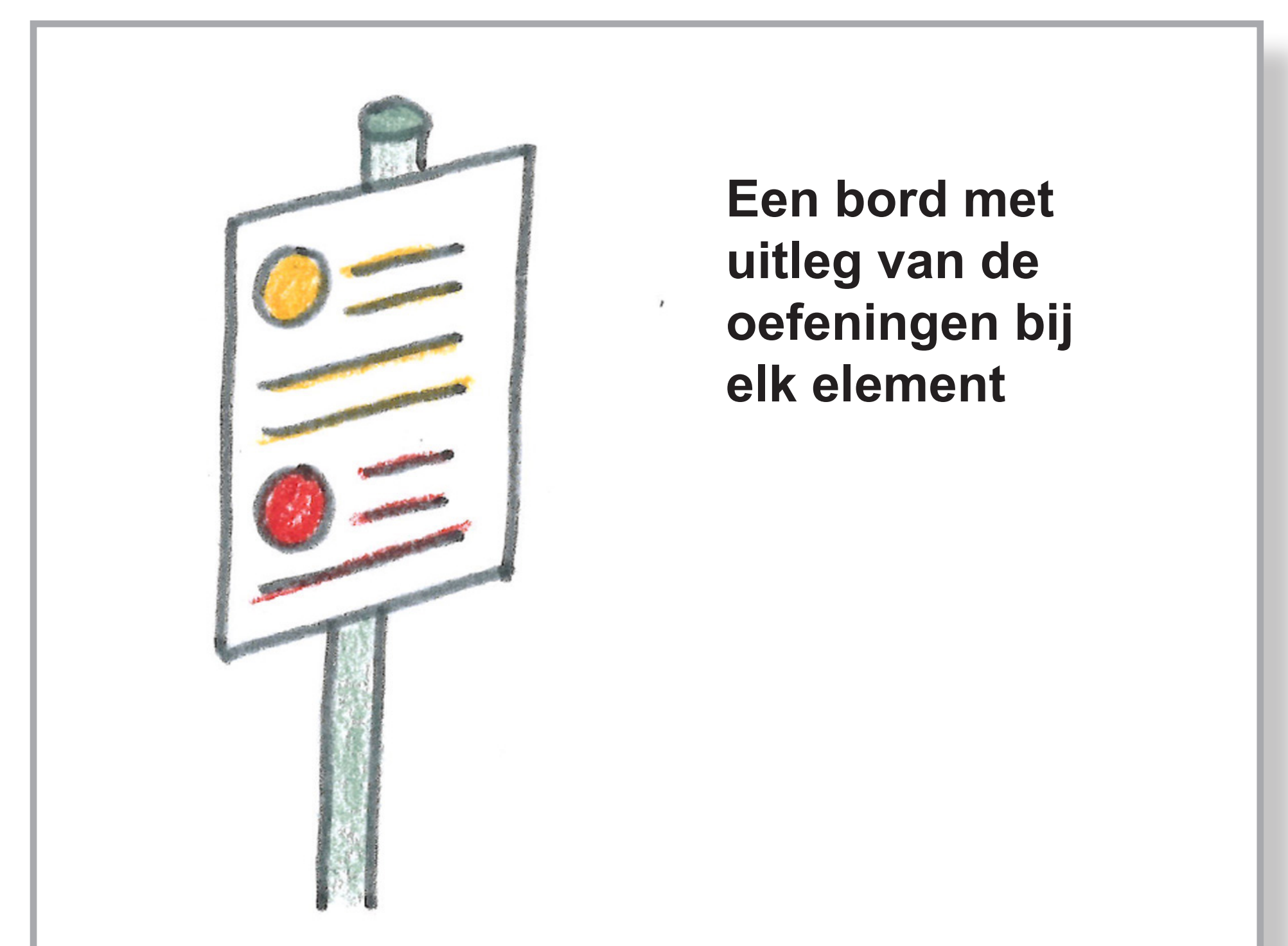
Oefening 4 en 9

De stormmuur. Deze muur kan op twee manieren worden beklommen.



Oefening 5 en 10

De evenwichtsbalk. Zijwaarts eroverheen springen en eroverheen lopen.



Een bord met uitleg van de oefeningen bij elk element