

# MAKE A MOVE!

MET OOG VOOR ELKAAR



BEN JIJ DIE  
LOCKDOWN OOK ZO ZAT?  
ZIT JIJ OOK VEEL BINNEN?  
BEWEEG JE EIGENLIJK TE  
WEINIG, MAAR WEET JE  
NIET HOE JE DIT AAN  
MOET PAKKEN NU  
ALLES DICHT IS?



VEEL KINDEREN  
BEWEGEN TE WEINIG.  
ZEKER NU IN DE  
CORONA-TIJD.  
MAAR HET KAN WEL!  
EN HET LEVERT OOK VEEL  
VOORDELEN OP.

LENTE 2021  
MAKE A MOVE!

## WIST JE DAT:

- ++ BEWEGEN GEZOND IS?
- ++ DE KANS KLEINER IS DAT JE DAN ZIEK WORDT?
- + JE JE OOK BLIJER ZULT  VOELEN?
- + HET GEWOON OOK LEUK IS OM WEER IETS TE DOEN?
- + DIT OOK NU PRIMA KAN MET OOG VOOR ELKAAR?

ONTDEK DAT HET HEEL  
LEUK IS OM NIEUWE  
DINGEN TE DOEN EN  
TEGELIJK TE BEWEGEN!

DE LENTE IS HÉT MOMENT!  
WAT GA JIJ DOEN?

START: 20 MAART 2021  
EIND: DAAG JEZELF UIT!