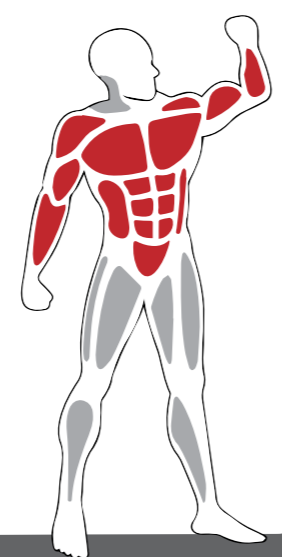
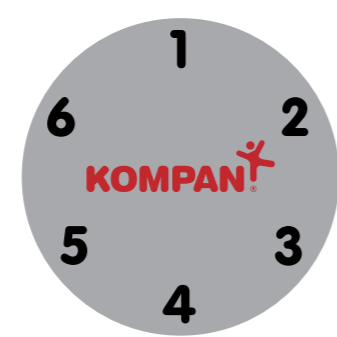


Welkom in Bewegtuin Gennep-West



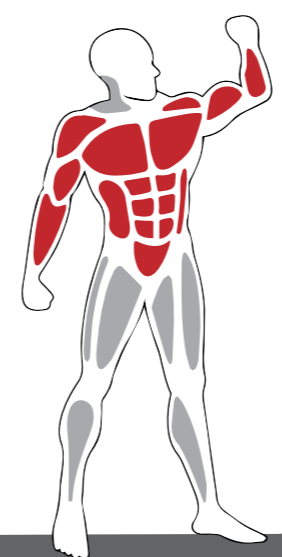
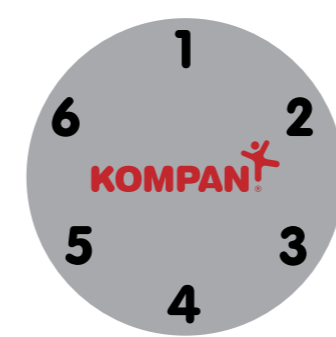
Draai aan de knop om de weerstand te veranderen.



Duw de handvaten van je af om de borstspier te trainen.



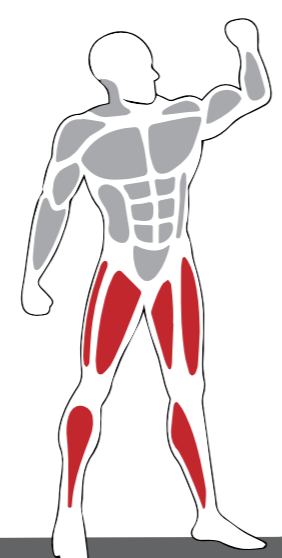
Draai aan de knop om de weerstand te veranderen.



Trek de handvaten naar je toe om de borstspier te trainen.



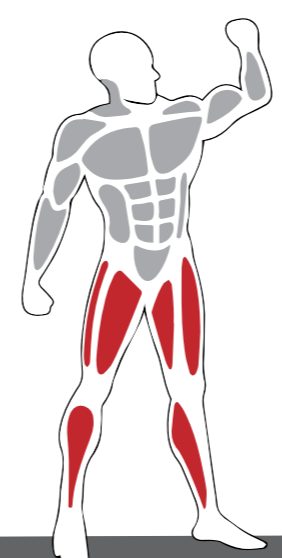
De muziek start als je begint te fietsen.



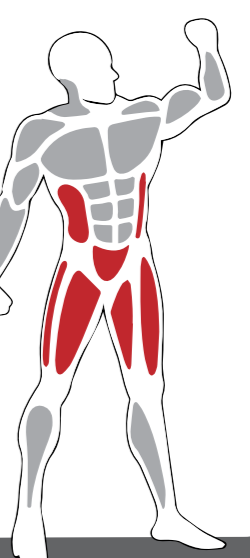
Start met fietsen en laad je telefoon op.



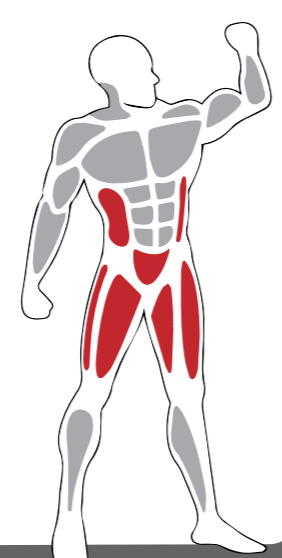
Plaats je voeten op heupbreedte. Buig door je knieën. Houd je bovenlichaam recht en hef de armen voorwaarts.



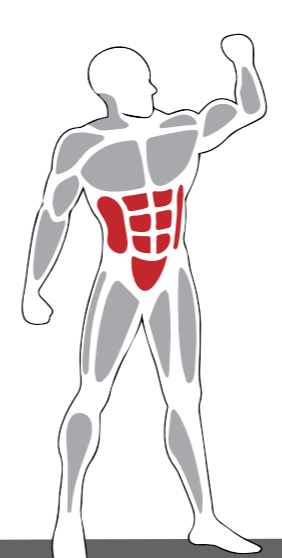
Plaats de voeten op het balansbord, plaats de handen in de zij en probeer het evenwicht te bewaren.



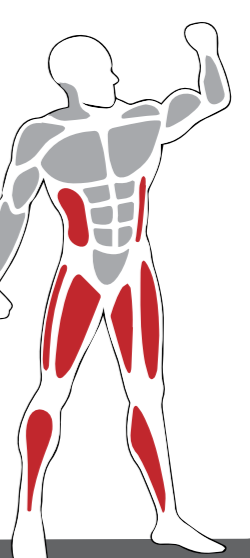
Plaats beide voeten op het balansbord, spreid de handen zijwaarts, til één voet op en probeer het evenwicht te bewaren.



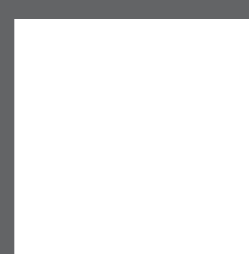
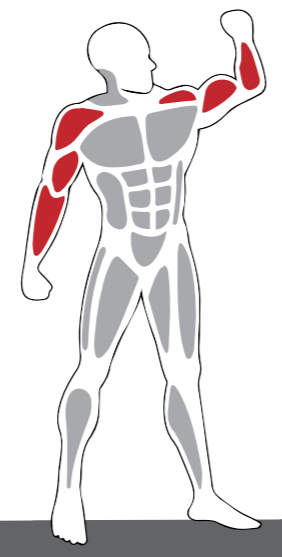
Plaats de voeten op de draaischijf. Houd de handvaten vast en beweeg de voeten zijwaarts. Beweeg vanuit de heupen.



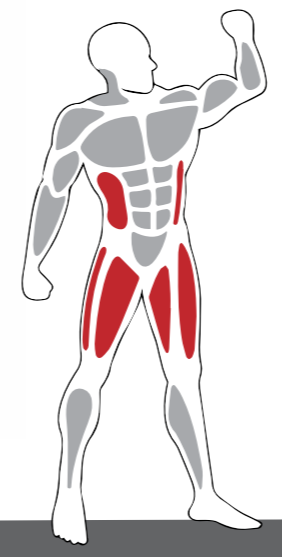
Zet je voeten naast elkaar en houd de armen langs het lijf. Spring in een spreidstand en hef de armen zijwaarts.



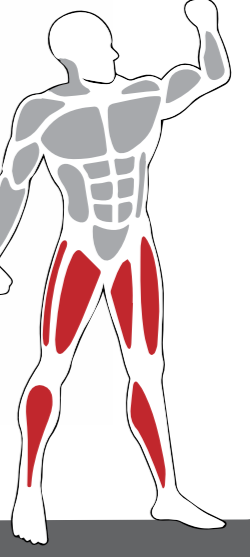
Plaats de voeten naast elkaar en breng de handen op schouder hoogte. Houd de romp stil en de draai de armen rond.



Houd je hoofd omhoog, rechte rug en ontspan de schouders. Loop ontspannen op de plaats en laat de armen meebewegen.



Zet je voeten naast elkaar en houd de armen langs het lijf. Spring in een spreidstand en hef de armen zijwaarts.



Welkom op de KOMPAN Fitness Zone

Uit respect voor andere gebruikers vragen wij u de omgeving schoon en netjes te houden.

KOMPAN fitness apparaten mogen niet worden gebruikt bij lichamelijke klachten. In geval van twijfel adviseren wij u contact met uw arts op te nemen. Overdrijf uw training niet en vermijd overbelasting.

Openingstijden bewegtuin 7.00 uur - 22.00 uur

Deze bewegtuin is mede mogelijk gemaakt door:

Dr. C.J. Vaillantfonds

Goede Doelen Fonds van de Landelijke Vereniging van Crematoria

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN



Zie ommezijde voor meer sponsoren!

Welkom in Beweegtuin Gennep-West



Welkom op de **KOMPAN** Fitness Zone

Uit respect voor andere gebruikers vragen wij u de omgeving schoon en netjes te houden.

KOMPAN fitness apparaten mogen niet worden gebruikt bij lichamelijke klachten. In geval van twijfel adviseren wij u contact met uw arts op te nemen. Overdrijf uw training niet en vermijd overbelasting.

Openingstijden beweegtuin 7.00 uur - 22.00 uur

Deze beweegtuin is mede mogelijk gemaakt door:



Pasman Stichting



Mooiland



stichting
BRENTIANO'S
steun des ouderdoms



Rabobank



Gennep
WEST

Zie ommezijde voor meer sponsoren!