



WAT TE DOEN IN DE MEIVAKANTIE?

50 ideeën



JIPPIE! HET IS VAKANTIE!

Maar ook corona crisis.
Wat nu?

Natuurlijk ga je uitslapen, chillen, gamen en bingewatchen. Maar van alleen maar hangen en zitten word je niet fitter en vrolijker.

Daarom voor jullie 50 andere ideeën om de tijd thuis door te komen! Niks moet, niks mag. Maar als je het niks beu bent, kan je hier een leuke activiteit uit kiezen die bij jou past!

Hou wel altijd rekening met de richtlijnen en adviezen van het RIVM die op het moment van uitvoeren in Nederland gelden!

Have fun en goed opladen voor de laatste weken school!



#ditkomtindegeschiedenisboeken #breindump

01. Hou een dagboek bij

Schrijf je angsten en zorgen van je af. Op papier kan je klagen en mopperen zoveel als je wil! Of schrijf nu juist je dromen en wensen op.

Maak een overzicht van alle activiteiten die je gedaan hebt tijdens deze corona crisis.

Heb je geen zin om te schrijven? Je kan ook een mapje op je telefoon maken en daarin een foto dagboek bijhouden.

02. Maak een verlanglijstje

Er is altijd een reden om je wensen op te schrijven. Sowieso is het over 8 maanden al weer december! Better be prepared ;)!

Je kan natuurlijk ouderwets schrijven, maar ook online kan je verlanglijstjes bijhouden. Bijvoorbeeld op [deze](#) of [deze](#) website



#alliwantforchristmas #gooiwatinmijnschoentje



I'VE GOT
THE POWER

#fitgirl #fitboy #kracht #gezond #welvoorzichtig #rustigopbouwen

03. Doe push ups

Verbeter je conditie en train je spieren! Een push up is een gratis oefening die je overal kan doen!

Kijk eerst [deze video](#) om zeker te weten dat je de push up correct uitvoert.

Ben jij een gevorderde? Probeer dan eens mee te doen met [deze challenge](#).

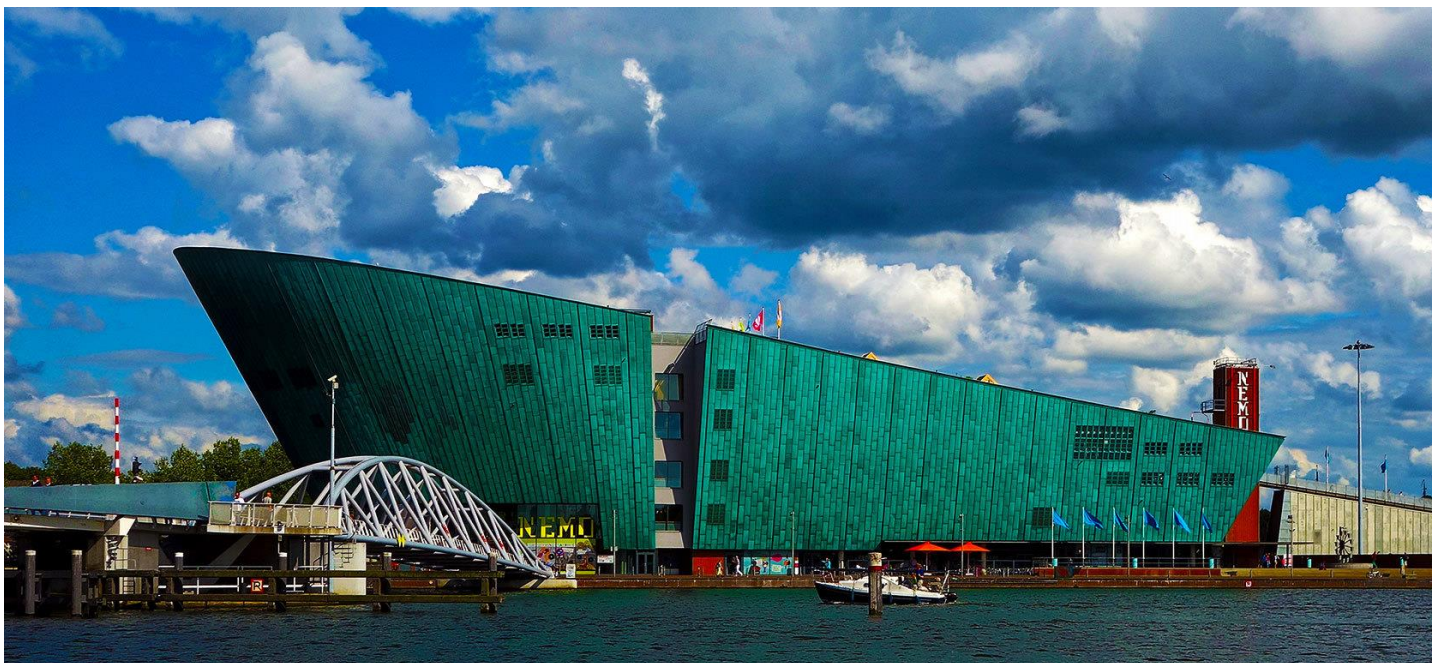
04. Bezoek een dierentuin

Een aantal dierentuinen biedt met online filmpjes een kijkje achter de schermen aan. Het is net een dagje uit!

- o [Burgers Zoo](#)
- o [Beekse Bergen](#)
- o [Aquazoo](#)



#leerzaam #leuk #watisjouwlievelingsdier



#wistjedat #doehetzelf #testjezelf #ontdekken #interessant

05. Ga aan de slag met thuismuseum Nemo

Maak zelf een hagelslagzuiger of een bruisbal, wek energie op uit citroenen, meet je reactiesnelheid of film een slow motion.

Buig je over vragen als “waarom klinkt je eigen stem raar?”, “hoe knuffel je iemand aan de andere kant van de wereld?”, “hoe werkt energie?” en nog veel meer.

Met het [thuismuseum van NEMO](#) kun je al je dagen vullen.

06. Leer een vreemde taal

Op school leer je Nederlands, Engels, Frans en Duits. Misschien spreek je zelf nog wel een andere taal. Maar hoe tof zou het zijn om ook een woordje Zweeds, Portugees, Japans, Italiaans, Chinees of Russisch te spreken?

De gratis app Memrise en Duolingo werken als een spel. Maar tijdens het spelen leer je een vreemde taal! Klinkt aantrekkelijker dan een studieboek, toch? Downloaden dus!



#jeverstaanbaarmaken #tochdewereldoverreizen

07. Luister een boek

Laat je voorlezen. Vraag iemand in je familie dit (online) te doen of gebruik een app als Luisterbieb of Storytel om een luisterboek op te zetten.

Vind je alleen luisteren wat saai? Het voordeel van een luisterboek is dat je ondertussen andere dingen kan doen. Bijvoorbeeld:

- een lekker lange wandeling buiten,
- een klusje in huis voor je ouders,
- tekenen wat je hoort in het verhaal.



#actiefonstpannen #luisterenkanzoveelzeggen



#binnen #kanookbuiten #nietvergetentefilmen #tryagain #andagain #andagain

08. Maak een kettingreactie

Trek alles uit de kast, zet heel je huis overhoop en maak een eigen kettingreactie. Je bent zo een dag verder met alle pogingen die nodig zijn om hem goed lopend te krijgen.

Klik [hier](#) voor een leuk voorbeeld. En op [deze](#) en [deze](#) website vind je tips en trucs.

Wel weer netjes opruimen hè ;)!

09. Ontwerp je persoonlijke dierentuin

#instaproof #houjefamilievoordegek #toffetool



Het werkt als volgt: je zoekt op je telefoon een dier op google, klikt op het 'weergeven in 3D'-vak en scant met je camera de ruimte waar je het dier in wilt plaatsen. Et voilà: je kunt tv-kijken met een reuze-panda naast je, een drankje doen in de tuin met een pinguïn, of - gewoon omdat het kan - een octopus op je aanrecht plaatsen.

Krokodillen, slangen, beren, katten, honden, paarden, leeuwen, tijgers, haaien, schildpadden zijn allemaal voorbeelden van dieren die je in je persoonlijke dierentuin kunt plaatsen.



10. Speel een potje Geoguessr

Begin je een beetje uitgekeken te raken op de muren van je woonkamer? Trek de wereld in met [Geoguessr](#)!

Het spel is simpel: je krijgt een locatie in Google streetview te zien en moet vervolgens op een kaart aangeven waar je denkt te zijn. Hoe dichterbij de daadwerkelijke locatie bent, hoe meer punten je krijgt. Je kunt spelletjes spelen waarbij je locaties in Nederland, op de hele wereld, of van monumenten moet raden.

Met de gratis versie kan je één potje per dag spelen.

11. Luister en bekijk een familieconcert

- [Griezelconcert](#)
- [Doornroosje](#)
- [De kindertemmer](#)
- [Zwanenmeer](#)
- [Willem en Wolfgang](#)
- [Midzomernachtsdroom](#)



#relaxen #opdebank #ofinbed #kenjeklassiekers

12. Creëer een krijt foto



Oké, stoepkrijten klinkt een beetje kinderachtig. Maar deze voorbeelden zijn best tof, toch? Dus haal je oude stoepkrijt weer eens uit de kast (of leen van je jongere broertje/zusje/ buurmeisje/buurjongen) en laat je creativiteit de vrije loop.

Voordelen: je kan lekker buiten aan de slag en je houdt er grappige foto's aan over! Online kan je heel veel leuke voorbeelden en inspiratie vinden.



#creabea #instaproof #oldschool #actief bezig

irms Recept

Appel-Crumble

(de makkelijkste appeltaart)

- 1 kg Appels



lekker maken



snij ze met een
appelsnijder in
Partjes en dan
in blokjes



royaal bestrooien
met kaneel



2 eetlepels suiker

Deeg:
Lekker verkrummen
met je vingers

150 gr bloem
(ev helft speltbloem)

85 gr basterd suiker

150 gr muesli
(met vruchten)

150 gr roomboter

mespuntje
zout



Oven 185°

ingevette ovenschaal:

appeltjes en daarop het deeg
verkrummen. Voor ca. 35 min in de oven en



Yummie!!

Enjoy

13. Bak wat lekkers

Zoek een [lekker recept](#) uit. Bijvoorbeeld de appel-crumble hiernaast.

Vraag iemand om de benodigdheden mee te nemen bij het boodschappen doen en daarna lekker aan de slag!

Smul van jouw baksel met je hele gezin en een lekkere grote kop thee erbij! Begin een goed gesprek met bijvoorbeeld deze kletsvragen:

- wat is je allereerste herinnering?
- wat is de mooiste plek die je ooit gezien hebt?
- wat is de beste keuze die je ooit gemaakt hebt?
- wat is jouw droombaan?
- als je nu een wens mocht doen, wat zou die zijn?
- wat is jouw verborgen talent?

#verwenjefamilie #en jezelf #kletspraat

14. Ga puzzelen

Heb jij nog puzzelboekjes thuis liggen? Dit is het perfecte moment ze weer uit de kast te trekken. Lekker relaxen op de bank of op je tuinstoel, maar toch even je brein wat uitdaging geven.

Geen puzzels op papier paraat? Geen nood! Er zijn ook mogelijkheden om [online te puzzelen](#).



#breinbreker #educatief #binnen #ofinhetzonnnetje

The logo for 'Carpool Karaoke' features the word 'Carpool' in a pink, cursive font above the word 'KARAOKE' in large, blue, block letters with a white outline. A pink car icon is positioned to the right of 'Carpool'. The entire logo is set against a dark purple background with a horizontal pink line below the text.

Carpool KARAOKE

#fun #lachenisgezond #lekkermeezingen #zingenisgezond #leerjeidoolkenn

15. Kijk een carpool karaoke

Voor de Amerikaanse talkshow The Late Late Show maakt James Corden regelmatig een Carpool Karaoke. Hij 'rijdt naar het werk' met een bekende zanger of zangeres. Tijdens het rijden vindt er een interview plaats en zingen ze hun eigen liedjes mee met karaoke. Hilarische video's!

Zoek de carpool karaoke met jouw favoriete artiest op YouTube, maar kijk ook zeker even [deze](#) met Bruno Mars.

16. Lees een boek

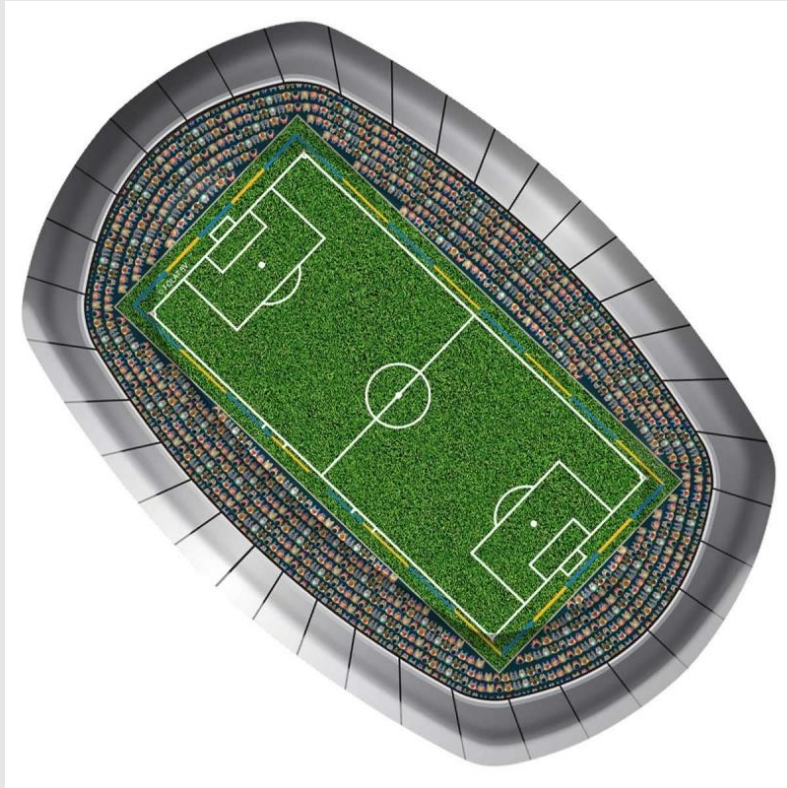


#ikleesthuis #boekenwurm #langzullenwelezen

Kruip op de bank of ga in het zonnetje zitten op een tuinstoel en ontsnap even aan je eigen wereld met een boek. “Lezen is denken met het hoofd van een ander, in plaats van dat van jezelf.”

- Leen een boek van de [online bibliotheek](#)
- Koop voor 1 cent een boek bij [bol](#)
- Lees gratis in de [thuisbieb](#) (alleen in de Apple App Store)

17. Bezoek een voetbalstadion



Ben jij een voetbal fan en wil je graag eens een kijkje nemen in voetbalstadions? Je kan je hart ophalen met deze virtuele tours:

- [PSV stadion](#)
- [Johan Crujff Arena](#)
- [Abe Lenstrastadion](#)

#indevoetsporenvanjehelden #onlineballetjetrappen

1



3



Full body

2



4



18. Doe een work out

Download een fitness app of zoek sportoefeningen op YouTube. En aan de slag maar!

Ideeën:

- Sworkit
- 7-minute workout
- Virtuagym Fitness
- Runkeeper
- Strava



#relaxen #allekleuren #regenboog #oogvoordetail

19. Maak een kleurplaat

Kleuren is zeker geen kinderachtige activiteit! Iedereen kan kleuren, wel tot je 100ste! Het ontspant en het traint je brein. Bovendien is het ook nog eens heel leuk om te doen. Kleurplaten voor volwassenen zijn moeilijke kleurplaten met veel details. Platen waarbij je écht goed je best moet doen om er iets moois van te maken.

Kies een [mooi patroon](#) of ga voor een [mandala](#).

20. Ga een dagje naar Amsterdam

#cultureeluitje #vanafjebank #kunst #geschiedenis #virtueel



Of nou ja ... de online versie dan! Haal de grote musea uit onze hoofdstad in huis. Op de websites kan je niet alleen de musea bekijken, maar vind je ook allerlei kijk- en doe opdrachten.

- [Rijksmuseum](#)
- [Van Gogh museum](#)
- [Anne Frank huis](#)
- [Scheepvaartmuseum](#)



#zingen #talent #ofsupervals #daagjeoudersuit #watisjouwfavorietesong

21. Hou een karaoke party

Wist je dat zingen gezond is? Een studie die werd uitgevoerd aan de Universiteit van Frankfurt onthulde dat zingen ons immuunsysteem versterkt en zelfs onze ademhaling, flexibiliteit van het middenrif en de gezondheid van de longen verbetert.

Dus: of je nu super goed kan zingen of zo vals zingt als een kraai ... daag je familie uit en zing samen uit volle borst een duet!

Gebruik bijvoorbeeld het YouTube kanaal van [Sing King](#).

22. Speel een bordspel

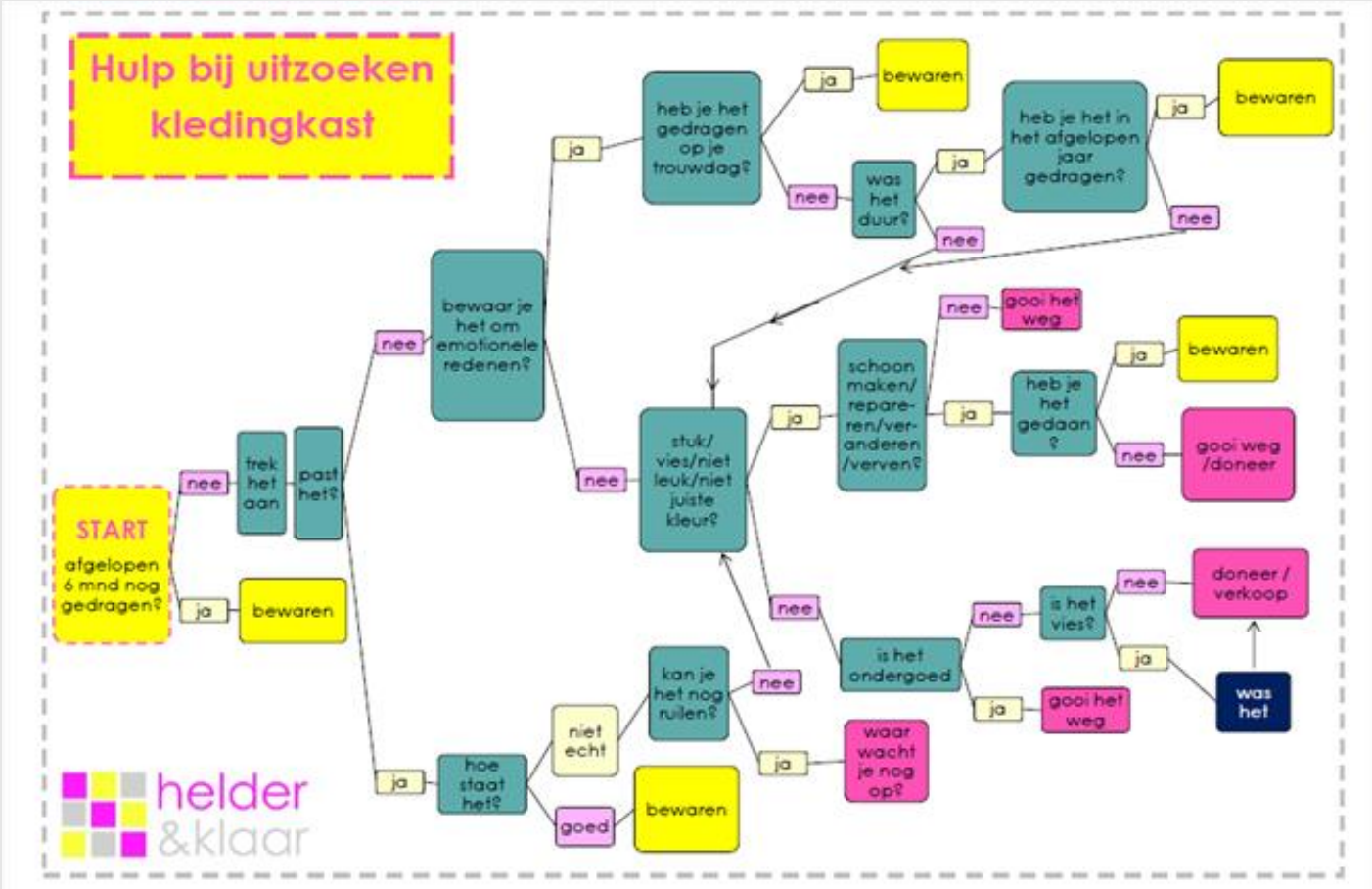
Duik de speelgoedkast in en ontdek welke bordspelletjes je thuis hebt liggen. Daag je gezin uit om samen met jou en een lekker hapje en drankje erbij een ouderwetse spelletjesavond te houden!

Geen spelletjes gevonden? Of niemand in huis om samen mee te spelen? Niet getreurd: er zijn ook [online](#) enorm veel spelletjes te spelen.



#metdefamilie #nietvalsspelen #stiekemwel #onlinemetvrienden

23. Ruim je kledingkast op



#stom #maarwelnodigsoms #puntenscoren #welevencheckenvoorjeietsweggooit



#uitéénblaadje #ontspannen #alleenalshetmisluktniet #geefalscadeautje

24. Leer origami vouwen

Ori betekent in Japan papier en gami betekent vouwen. Papiervouwen klinkt als een werkje voor kleuters. Maar wist je dat origami een eeuwenoude kunstvorm is in Japan? Bijna net zo oud als het papier zelf!

Veel volwassenen vinden het iedere keer opnieuw en opnieuw vouwen, rustgevend. Even niets anders dan je handen en het papier. En dan ook nog iets moois maken!

Op [dit kanaal](#) vind je allerlei tutorials.



#buiten #vieswoorden #jevoetendan #andersdananders

25. Maak een blote voeten pad

Een blote voetenpad is een wandelroute die je loopt op je blote voeten. Je komt over allerlei verschillende ondergronden zodat je met je blote voeten kunt ervaren hoe die voelen.

Materialen die je kan gebruiken:
zand – modder – (kunst)gras – bladeren – tegels – hooi – sop – papier – kralen – stof – veertjes – scheerschuim – plastic – rijst – piepschuim en nog veel meer.

Let op dat er geen splinters, brandnetels of glas op het blote voetenpad liggen. Natte stoffen kan je het best aan het eind van het pad doen anders kleeft alles meteen. En zorg dat je aan het einde je voeten schoon kan maken en af kan drogen!

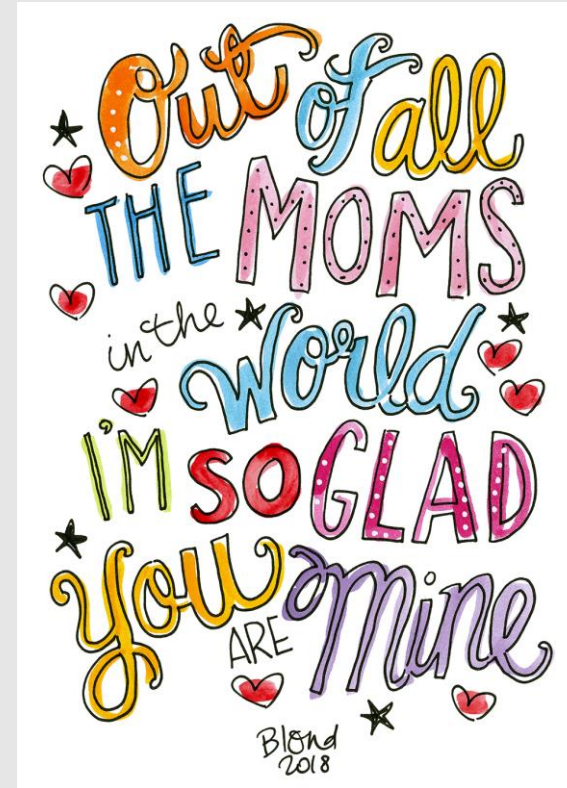
26. Knutsel iets voor moederdag

Zondag 10 mei is het weer moederdag. Hoe leuk zou je moeder het vinden om dan een origineel knutselwerk van jou te krijgen? Juist ... daar score je zeker punten mee! Dus snel aan de slag!

Zoek [hier](#) naar ideeën of typ op google bijvoorbeeld 'DIY mothers day gifts' in.

Heb je niet zo veel knutselpullen in huis? Schrijf dan een lieve brief aan je moeder waarin je zegt waarom je zo blij bent dat zij jouw moeder is.

Kan of wil je niet knutselen voor je moeder? Je kan ook een mooie knutselwerk bij iemand uit de straat voor de deur zetten! Dat vinden ze zeker een bijzondere verrassing!



#liefde #attent #creatief #mama

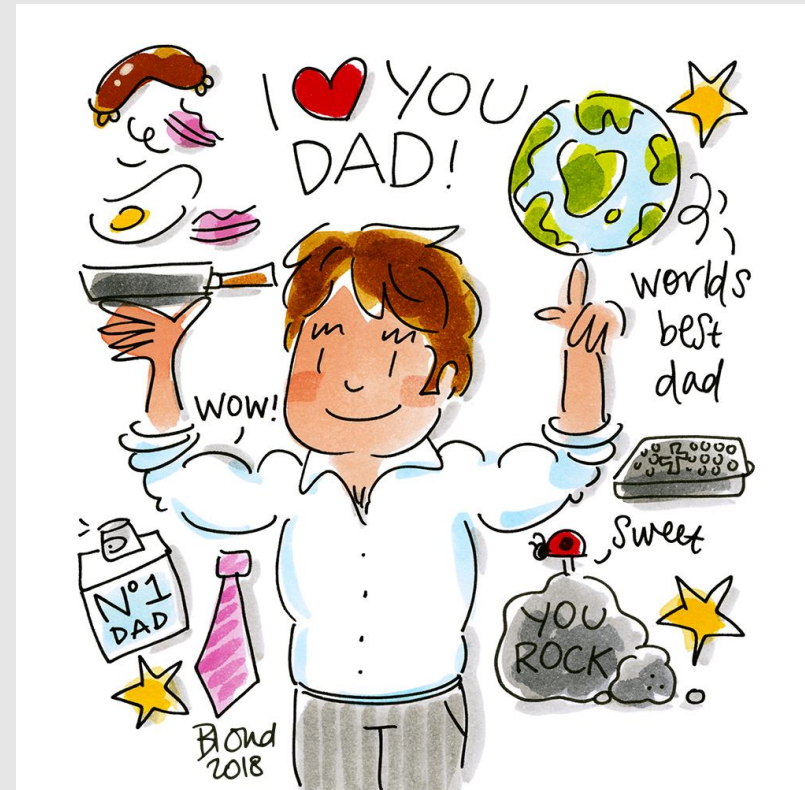
27. Knutsel iets voor vaderdag

Als je dan toch bezig bent. Je vader vindt zo'n zelfgemaakt cadeau vast en zeker ook fantastisch! En 21 juni is het vaderdag.

Zoek [hier](#) naar ideeën of typ op google bijvoorbeeld 'DIY fathers day gifts' in.

Heb je niet zo veel knutselstukken in huis? Schrijf dan een lieve brief aan je vader waarin je zegt waarom je zo blij bent dat hij jouw vader is.

Kan of wil je niet knutselen voor je vader? Je kan ook een mooie knutselwerk bij iemand uit de straat voor de deur zetten! Dat vinden ze zeker een bijzondere verrassing!



#liefde #attent #creatief #papa



#verslavend #nieuwleven #welkevogelgajijvolgen

28. Beleef de Lente

Vogels kennen geen lockdown en fladderen er vrolijk op los! Op [deze](#) en [deze](#) website kan je meekijken in het nest van allerlei verschillende soorten.

Het kijken naar deze wachtende vogels kan je afleiden van jouw wachten tot de corona crisis voorbij is!

29. Ga op ruimtereis

Ineens leven we als astronauten: samen in een kleine ruimte, afgezonderd van anderen en alleen met elkaar in contact via de telefoon of een videoverbinding.

Via [deze website](#) kan je jouw tijd als astronaut een interessant invulling geven.



#onderzoeken #ontwerpen #bouwen #beweging #video



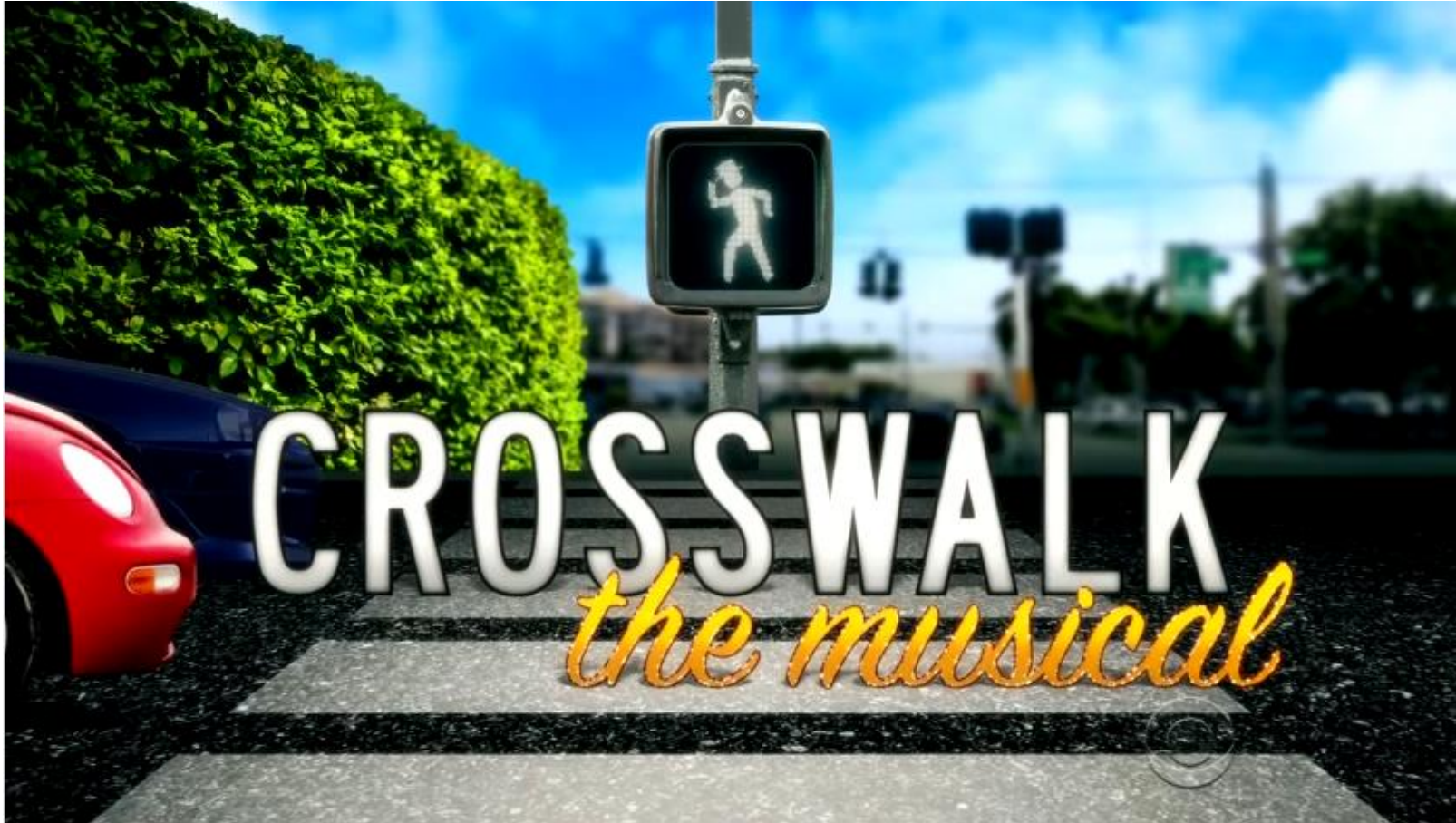
#buiten #creabea #kunst #vrolijk



30. Maak een kunstwerk met stoepkrijt

Nu je dat stoepkrijt toch afgestoft hebt, kan je er nog veel meer mee! Bijvoorbeeld een echt kunstwerk maken!

Begin simpel: plak met tape lijnen op de stoep of muur en kleur de vlakken goed in. Haal daarna de tape weg en bewonder het eindresultaat!



#fun #lachenisgezond #watzoujijdoenalsjeditopstraatzag

32. Kijk een Crosswalk Musical

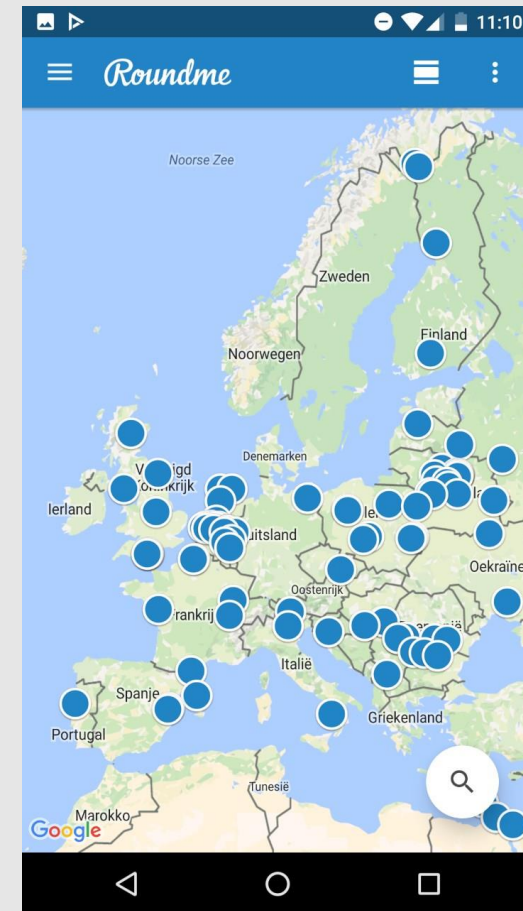
Voor de Amerikaanse talkshow The Late Late Show maakt James Corden regelmatig een Crosswalk Musical. Op zebrapaden voert hij musicals uit en de automobilisten weten niet wat hen overkomt. Hilarische video's!

Zoek op YouTube naar Crosswalk Musical en kies jouw favoriet, maar kijk ook zeker even deze versie van [Frozen](#).

33. Ontdek de wereld met RoundMe

Ben jij nieuwsgierig hoe de kubuswoningen in Rotterdam er van binnen uit zien? Wil je eens meekijken in de verkeerstoren van vliegveld Maastricht? Wil je rondwandelen op de Boschplaat in Terschelling? Of wat dacht je van een virtueel bezoekje aan Paleis 't Loo of diverse kastelen? Het kan allemaal via [RoundMe](#).

RoundMe is een applicatie voor virtuele tours waar tal van 360 graden (panorama)foto's en multimedia-inhoud van ruimtes over de hele wereld beschikbaar staan. Hiermee kun je virtueel een bezoek brengen aan allerlei attracties, plaatsen en natuurgebieden in de hele wereld.



#toffetool #flinkinzoomen



#opdebankploffien #kenjedenog #samenmetjefamilie #ofgewoonalleen

34. Kijk een film in Zappbios

Heb je Netflix, Videoland, Disney+ en alle andere streamingsdiensten al uitgespeeld? Of heb je gewoon geen zin om daarvoor te betalen?

Kijk dan een gratis film in de [Zappbios](#).



#buiten #actief #conditieoppeilhouden #inhetzonnnetje #lekkerzweeten

35. Ga skeeleren

Of rolschaatsen, steppen,
skateboarden ...

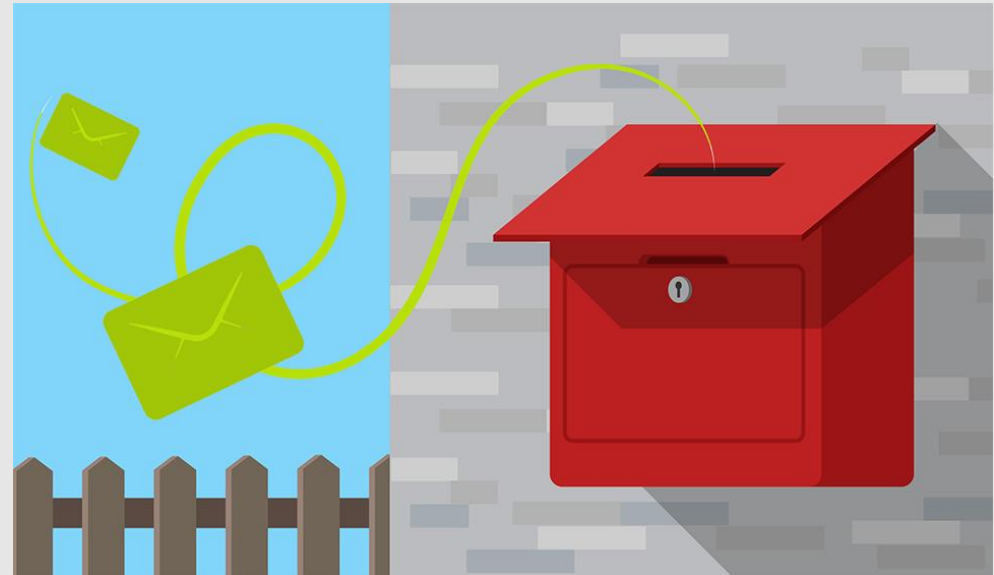
Een rondje door de buurt of
bouw een parcours in je eigen
tuin en probeer dit af te
leggen.

Wel voorzichtig doen, want ze
hebben het in het ziekenhuis
al druk genoeg!

36. Stuur een kaartje

Maak post voor iemand die je nu niet kan zien. Bijvoorbeeld familie zoals je opa of oma. Of om iemand op te vrolijken die nu heel hard moet werken in de zorg.

Je kan natuurlijk zelf post knutselen. Of een brief schrijven. Je kan ook online voor een kleine prijs (foto) kaarten verzenden. Bijvoorbeeld via [deze](#) of [deze](#) website.



#samenstaanwesterk #wedoenhetsamen #liefzijnvoorelkaar



#methethelegezin #samenlachen #enmisschienwelhullen #popcornerbij #numaghetwel

37. Ga naar het theater

Bekijk bijvoorbeeld de grappige familievoorstellingen van Theater Rotterdam op jouw eigen bank. Je kleine broertje of zusje kan ook mee kijken!

- [Snorro](#)
- [De gelaarsde Poes](#)
- [Lang en gelukkig](#)

Of zet een voorstelling van [MAAS theater en dans](#) op. Ze zetten nu elke dag een registratie van een oude voorstelling online. Voor alle leeftijden: van 8 tot 108 jaar.

38. Maak een broeikasje

Wat heb je nodig?

Plastic mapjes
Droge witte/bruine bonen
Watten of keuken/wc papier
Plakband
Water

Hoe maak je het?

1. Leg onderin het plastic mapje de watten, wc of keukenpapier;
2. Plaats de boon daarbovenop en maak het een klein beetje nat;
3. Plak de open kant van het mapje dicht en plak het op het raam;
4. Houd de boon goed in de gaten.



#huistuinkeukenmateriaal #ziehetgroeien #zalhetwerken

Bringing Hogwarts to You

Harry Potter
AT HOME

#voordefans #ofeigenlijkvooriedereenleuk #griffoendor #huffelpuf #ravenklauw #oftochzwadderich

39. Maak het een beetje magisch

Op deze [magische plek](#) vind je een speciale Harry Potter at Home website met tests, quizzen, verhalen en nog veel meer!

Op dit moment is hij wel alleen in het Engels beschikbaar, maar dan oefen je dat ook meteen!

40. Schrijf een mooie boodschap

Heb je [deze video](#) van Tilburg vanuit de lucht tijdens de coronacrisis al gezien? Steek jij ook een ander een hart onder de riem?

Schrijf een lieve, opbeurende, vrolijke, ondersteunende boodschap voor de mensen in je straat op de stoep of muur. Gebruik bijvoorbeeld dat stoepkrijt nog een keertje ;)!



#Nlblijftthuis #schouderaanschouder #met1,5meterertussen



41. Speel een potje flessenvoetbal

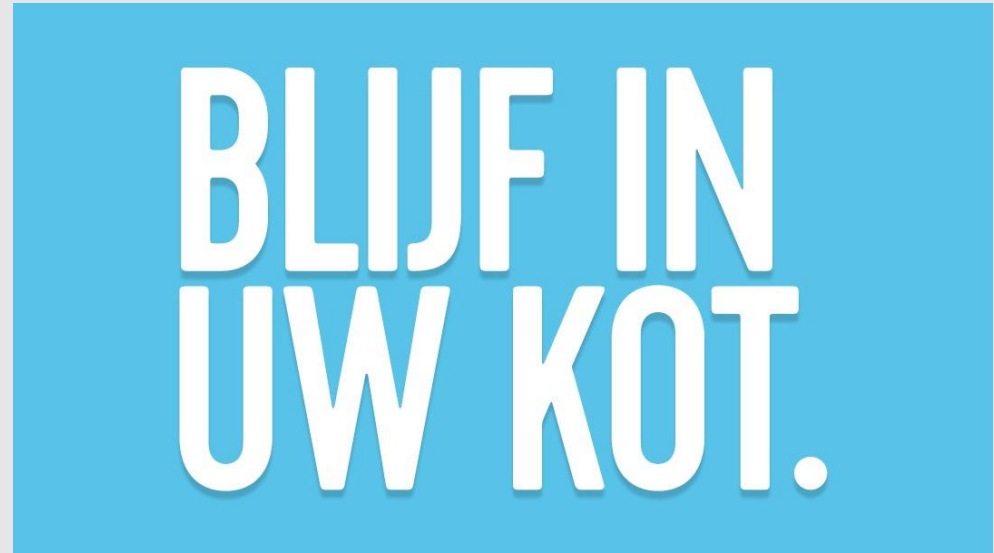
Ik weet het ... ook dit klinkt weer erg kinderachtig. Maar ik zal even de voordelen op een rijtje zetten: je kan even naar buiten, je koelt wat af (ervan uitgaande dat het zonnig is als je deze activiteit kiest), je krijgt wat lichaamsbeweging en je voelt je weer even zo vrij als een kind!

Dus waar wacht je nog op? Wel even iemand uit je gezin vinden die mee wil doen, want hierbij kan je niet 1,5-meter afstand bewaren ...

42. Doe een breinbreker challenge

De Belgen zitten ook in een lockdown. Of zoals ze zelf zeggen: 'blijf in uw kot'. Klinkt toch leuker dan: 'blijft thuis' niet?

Op [deze website](#) vind je allerlei breinbrekers en challenges om je thuis uren bezig te houden.



#benjijnogscherp #snaperniksvan #breinlatenkraken



#ofeenremixmaken #ofeenmacrameplantenhanger #ofeenbuitendouche #kanhandigzijn

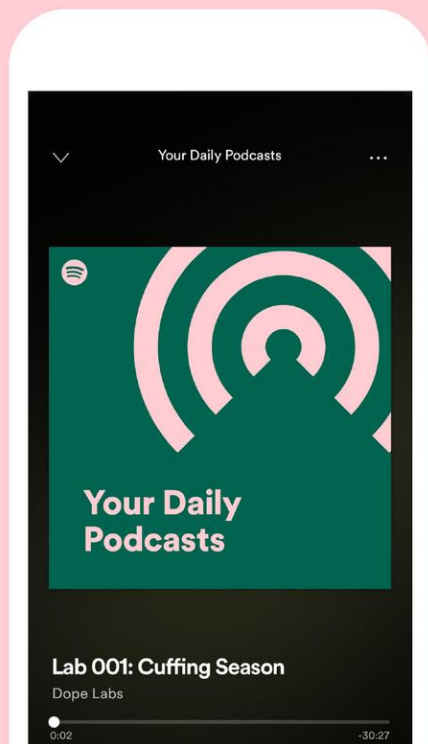
43. Doe een creatieve opdracht van Villa Basta

Nog meer inspiratie van onze Zuiderburen. Op [deze website](#) vind je allerlei creatieve opdrachten.

Leer karikatuur tekenen. Of muziek produceren. Volg een breakdance les. Ga aan de slag met lightpainting met je telefoon. En nog veel meer ...

#gaondertussenwandelen #ofeenlekkeremaaltijdkoken #ofgewoonhangenopdebank

Let the podcasts come to you.



44. Luister een podcast

Zo'n 1,9 miljoen Nederlanders doen het ... een podcast luisteren.

Podcasts heb je in alle vormen en maten. Ze kunnen over van alles gaan: nieuws, sport, film of andere onderwerpen die jou mogelijk kunnen interesseren. Er is voor ieder wat wils. En het is gratis.

Zoek bijvoorbeeld op Spotify naar podcasts en ontdek de mogelijkheden!

45. Doe een EHBO cursus

Het Rode Kruis stelt speciaal voor alle thuisblijvers in Nederland een [gratis online thuiscursus EHBO](#) beschikbaar. Hiermee leer je vanuit huis via je laptop of tablet hoe je eerste hulp verleent bij veelvoorkomende situaties.



#eerstehulp #bijongelukken #kanhandigzijn

46. Doe een online escaperoom



#zoekeenuitweg #ontsnapaanhetvirus

Beste onderzoeker(s),

Voor jullie ligt er een belangrijke taak. Een virus is helaas uitgebroken en jullie hulp is noodzakelijk om een vaccin te maken. Om dit voor elkaar te krijgen moeten jullie 9 puzzels oplossen, om zo snel mogelijk verdere verspreiding tegen te gaan.

Speel [hier](#) een escaperoom voor thuis. Heb je nog wat 'zakgeld' over? Doe dan een kleine donatie aan Locks & Keys. Je kan ook gratis spelen.



#stopandgo #precisiewerk #ookleukalscadeau #eenfilmpjevooriemandmaken

47. Maak een stop-motion video

Stop-motion is een techniek waarbij je beeld voor beeld een filmpje maakt. Eigenlijk plak je gewoon een heleboel foto's achter elkaar, waarvan het onderwerp steeds een heel klein beetje anders is. Door die snel achter elkaar te bekijken, ontstaat het idee van beweging. Zoals in [dit voorbeeld](#).

Bedenk je eigen verhaal en verzamel je eigen materialen (bijvoorbeeld lego). Gebruik bijvoorbeeld de app Stop Motion Studio.

48. Ga picknicken

Pak een lunch in, neem een fris drankje en een kleedje mee en ga lekker in het zonnetje zitten picknicken. Bijvoorbeeld op het gras in je tuin of zoek een rustig plekje op in een park in de buurt.

Verras je gezin en neem hen mee. Of ga in je eentje en lees ondertussen een boek of tijdschrift.



#frisseneus #lekkereten #gezond

six pack

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 4 sets LEVEL III 5 sets REST up to 2 minutes



20 crunches



20 cross crunches



20 flutter kicks



10 sitting twists



10 leg raises



20 side jackknives



#fitgirl #fitboy #gezond #welvoorzichtig #rustigopbouwen

49. Werk aan je bikini body

Want als we straks weer naar buiten mogen, kan jij dan meteen je strakke six pack showen ;)!

Ga bijvoorbeeld aan de slag met dit [buikspierkwartier](#). Let er op dat je de oefeningen correct uit voert!

50. Ben extra lief voor een ander

Kook voor je ouders.

Doe een klusje in huis.

Zwaai door het raam naar de bureu.

Speel met je broertje of zusje.

Geef complimenten.

Bel extra lang met je opa of oma.

Vrolijk je vrienden op.

ZORG **VOOR**
ELKAAR

#wedoenhetsamen #hartonderderiem #doeslief