






| Maandag | Dinsdag | Woensdag 1/12 | Donderdag 2/12 | Vrijdag 3/12 |
|---------|---------|---------------|----------------|--------------|
|         |         |               |                |              |

| Maandag 6/12 | Dinsdag 7/12 | Woensdag 8/12 | Donderdag 9/12 | Vrijdag 10/12 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
|              |              |               |                |               |

| Maandag 13/12   | Dinsdag 14/12   | Woensdag 15/12  | Donderdag 16/12  | Vrijdag 17/12  |
|---|---|---|--|--|
| Ga zitten met voeten netjes op de vloer.<br> | Strek je rug eens extra uit.<br> | Hef beurtelings de benen van de vloer.<br> | Geef sierlijk een cadeau aan. Om de beurt voorwaarts.<br> | Knik voorzichtig met je hoofd, ja en nee.<br> |

| Maandag 20/12   | Dinsdag 21/12   | Woensdag 22/12   | Donderdag 23/12  | Vrijdag 24/12   |
|---|---|--|--|---|
| Til een voet van de vloer en draai een rondje met de voet.<br> | Hef de armen op en neer in rustig tempo.<br> | Geef met 1 arm rustig iets aan je buurvrouw of man.<br> | Keer de handen om en om op je bovenbenen.<br> | Wrijf de handen lekker warm.<br> |

| Maandag 27/12   | Dinsdag 28/12  | Woensdag 29/12  | Donderdag 30/12   | Vrijdag 31/12   |
|---|--|---|---|---|
| Rek de armen beurtelings boven je hoofd uit.<br> | Draai beurtelings de rechter dan linker schouder naar achter.<br> | Strek beurtelings de benen met had voorwaarts, net boven de vloer.<br> | Rol met de handen het oliebol deeg tot olieballen.<br> | Juich voorzichtig met de armen boven het hoofd...een lastig jaar is voerbij. Op naar 2021 !!<br> |

