Dit is de beweegkalender van

.....

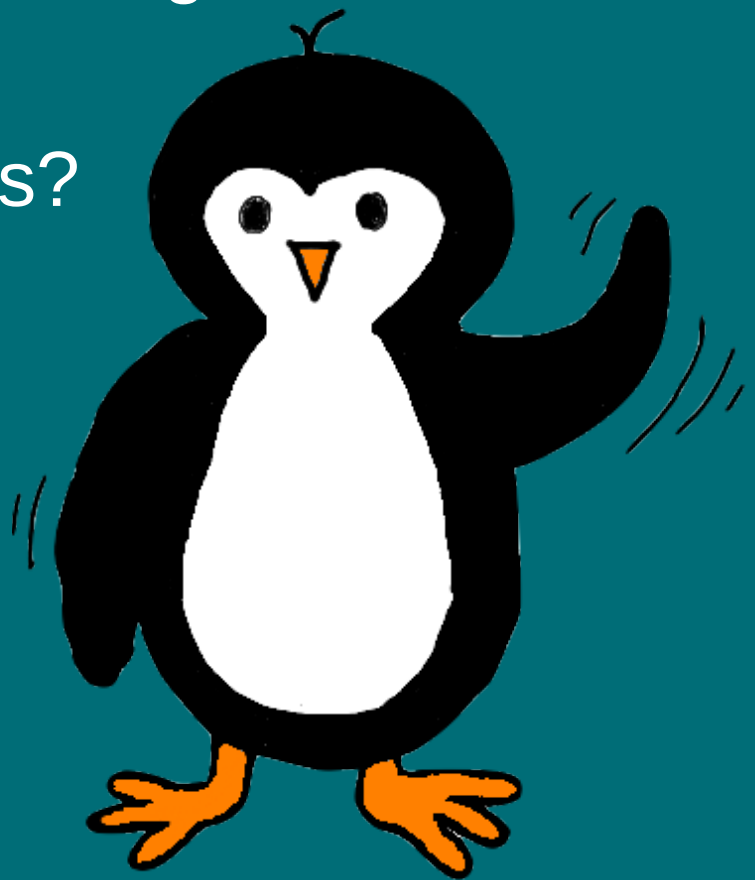
Introductie

Hoi!

Ik ben Pingpong.
Leuk dat je meedoet met de beweegkalender.

Denk je dat bewegen moeilijk is?
Dat valt heel erg mee!

Ik ga het je laten zien.
Blader snel verder!



Hoe werkt het?

Elke dag kies je hoe jij gaat bewegen

Elke maand stel je een doel voor jezelf

Hoe ga jij bewegen?

Dansen

Touwtje springen

Fietsen

Buitenspelen

Traplopen

Rennen

Krachttraining

Hinkelen

Skaten

Sport naar keuze

Wandelen

Zwemmen

Doelen stellen

Wat kan je doen?

Probeer iets nieuws uit

Voor het eerst skaten

Bouw het op

1 minuut
2 minuten
3 minuten
4 minuten

Leer jezelf een trucje

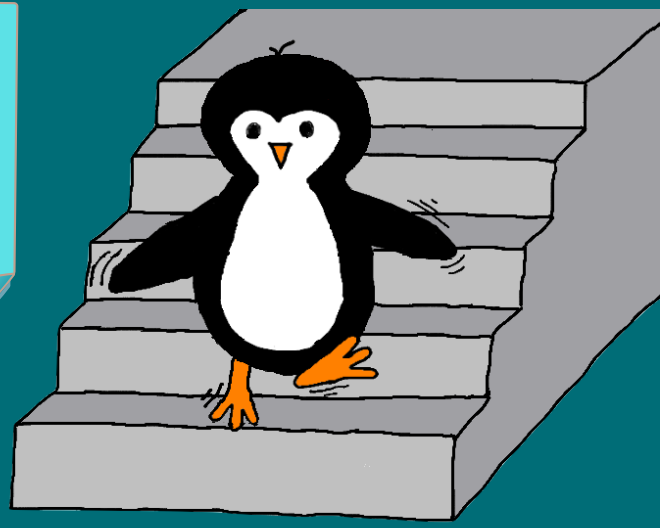
Tijdens het hinkelen over een vakje heen springen

Doelen stellen

Wat kan je doen?

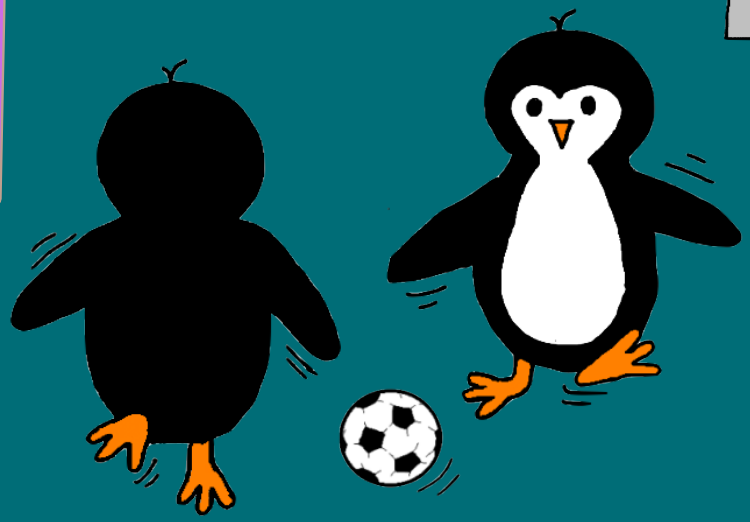
Doe iets voor een langere tijd

Voor een hele maand met de trap (geen lift of roltrap gebruiken)



Doe iets samen

Samen voetballen



Januari

Jouw doel:

Januari

Je mag zelf kiezen hoe je je vakjes aftekent, zie rechtsonder

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
				gedanst		

Jouw doel:

Februari

Februari

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Maart

Jouw doel:

Maart

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

April

Jouw doel:

April

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Mei

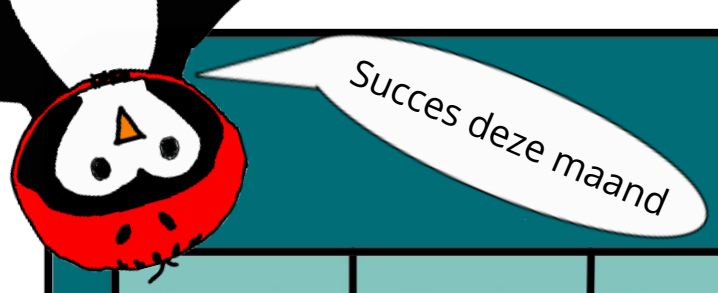
Jouw doel:

Mei

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Juni

Jouw doel:



Juni

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Juli

Jouw doel:

Juli

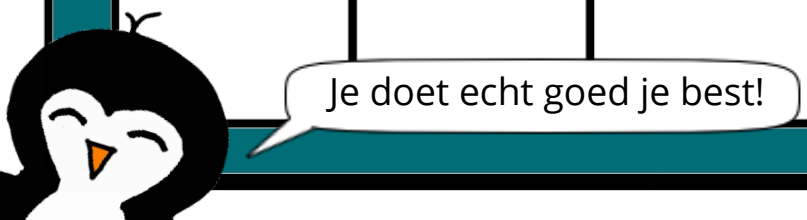
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Augustus

Jouw doel:

Augustus

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag



September

Jouw doel:

September

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Oktober

Jouw doel:

Oktober

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

November

Jouw doel:

November

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

December

Jouw doel:

December

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Einde van de beweegkalender

Ik vond het zo leuk om samen te bewegen!
Laten we dat nog een jaar samen doen.
Print de kalender opnieuw uit via:
https://www.alkmaar.nl/ontdek-alkmaar/sport-en-cultuur/jogg/

Makers

Deze kalender is mede mogelijk gemaakt door de Gemeente Alkmaar.

Auteur: Esther Spil

Tekenaar: Judith Spil

De bewegingspictogrammen op pagina vier zijn gehaald van https://thenounproject.com

De tekeningen zijn gemaakt door Azam Ishaq, Jeevan Kumar, Gan Khoon Lay, Hollman Grapic Design, Mohammad Iqbal, Minh Do, Tooora Khan, IYIKON, Juan Pablo Bravo en Desbenoit.

De auteur heeft hulp gehad van Annemarie Dragt op tekstueel vlak.