

Beweegroute Cederbos:

De Cederbos beweegroute is een beweegroute voor alle leeftijden. Volg de bordjes op de route en train je balans, kracht en uithoudingsvermogen.

De beweegroute is ontworpen en gerealiseerd door de volgende partners:

Gemeente Kapelle | groep 8 CBS de Linge | Cederhof | Fysio Kapelle | Topzorggroep

De oefeningen:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Armen zwaaien | 9 Zitten benen strekken |
| 2 Knieheffen | 10 Traplopen |
| 3 Hakkenbillen | 11 Balanceren op één been |
| 4 Benen strekken | 12 Slalommen |
| 5 Boksen | 13 Balanceren op het rooster |
| 6 Klappen boven het hoofd | 14 Armen strekken |
| 7 Zitten en opstaan | 15 Zijwaarts lopen |
| 8 Kuiten strekken | 16 Snelwandelen |

