



**Enkeloefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Rol je voeten van je tenen naar je hiel.
- Herhaal dit 5 keer.

**Knieoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond en je knieën in een hoek van 90 graden.
- Strek je linkerbeen recht naar voren.
- Houd dit een paar seconden vast en buig je knie dan terug.
- Doe dit daarna met je rechterbeen.
- Herhaal dit 3 keer voor elk been.



**Enkeloefening:**

- Ga rechtop staan naast een stevige stoel of tafel voor ondersteuning.
- Sta met je voeten naast elkaar op de grond.
- Zoek je evenwicht en ga op je tenen staan, door je hiel van de grond te duwen.
- Laat je voeten daarna weer in de ruststand zakken.
- Herhaal dit 5 keer.

**Armoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Strek je arm gestrekt voor je uit, plooi je elleboog, zodat je je hand naar je toe kan komen. Doe dit met beide armen tegelijk.
- Herhaal dit 5 keer.



**Romp oefening**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Neem met je linkerhand de leuning of achterkant van je stoel vast en strek je rechterarm schuin naar beneden langs je lichaam.
- Beweeg met je romp langs rechts alsof je de grond wil raken.
- Doe dit daarna met je rechterhand en linkerarm.
- Herhaal dit 5 keer voor elke kant.

**Beenoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond en je knieën in een hoek van 90 graden.
- Til je linkerbeen naar omhoog, met de knie geplooid.
- Houd dit een paar seconden vast en laat daarna je been weer zakken.
- Doe dit daarna met je rechterbeen.
- Herhaal dit 5 keer voor elk been.



**Schouderoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Trek je beide schouders naar omhoog en ontspan ze daarna terug.
- Herhaal dit 5 keer.

**Vingeroefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Knijp je handen tot vuisten.
- Strek daarna je vingers terug.
- Herhaal dit 5 keer.





**Enkeloefening:**

- Ga rechtop staan naast een stevige stoel of tafel voor ondersteuning.
- Sta met je voeten naast elkaar op de grond.
- Zoek je evenwicht en ga op je tenen staan, door je hielen van de grond te duwen.
- Laat je voeten daarna weer in de ruststand zakken.
- Herhaal dit 5 keer.

**Schouderoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Trek je beide schouders naar omhoog en ontspan ze daarna terug.
- Herhaal dit 5 keer.



**Enkeloefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Rol je voeten van je tenen naar je hiel.
- Herhaal dit 5 keer.

**Heupoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Kruis je rechterbeen over je linkerbeen.
- Breng je rechterbeen terug.
- Kruis je linkerbeen over je rechterbeen.
- Breng het linkerbeen terug.
- Herhaal dit 3 keer met elk been.



**Enkeloefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Rol je voeten van je tenen naar je hiel.
- Herhaal dit 5 keer.

**Armoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Strek je armen gestrekt voor je uit, plooi je ellebogen, zodat je vingers naar je toe komen. Doe dit met beide armen tegelijk.
- Herhaal dit 5 keer.



**Romp oefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Neem met je linkerhand de leuning of achterkant van je stoel vast en strek je romp schuin naar beneden langs je lichaam.
- Beweeg met je romp langs rechts alsof je de grond wil raken.
- Doe dit daarna met je rechterhand en linkerarm.
- Herhaal dit 5 keer voor elke kant.

**Beenoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond en je knieën in een hoek van 90 graden.
- Til je linkerbeen naar omhoog, met de knie geplooid.
- Houd dit een paar seconden vast en laat daarna je been langzaam zakken.
- Doe dit daarna met je rechterbeen.
- Herhaal dit 5 keer voor elk been.





**Beenoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Zet je linkerbeen naar links en daarna je rechtervoet naar rechts.
- Zet je voeten opnieuw wijd open staan. Breng daarna terug naar elkaar.
- Herhaal dit 5 keer.

**Knioefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond en je knieën in een hoek van 90 graden.
- Strek je linkerbeen recht naar voren.
- Houd dit een paar seconden vast en buig je knie dan terug.
- Doe dit daarna met je rechterbeen.
- Herhaal dit 3 keer voor elk been.



**Vingeroefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Knijp je handen tot vuisten en ontspan ze daarna terug.
- Herhaal dit 5 keer.

**Schouderoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Draai je schouders in cirkels naar voren. Doe dit ook in de andere richting.
- Herhaal dit 3 keer in beide richtingen.



**Arm- en beenoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Hef je been vóór één been op en beweeg je armen heen en weer alsof je aan het lopen bent.
- Herhaal dit een aantal keer.

**Zitoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond, je rug tegen de leuning en je knieën in een hoek van 90 graden.
- Nu schuif je naar voren op je zitvlak, door je zitvlak een beetje op te heffen en te verplaatsen.
- Herhaal dit 3 keer.



**Knieoefening:**

- Ga rechtop staan naast een stevige stoel of tafel voor ondersteuning.
- Plooi je linkerknie, zodat je onderbeen naar achteren gaat en je voet de grond niet meer raakt. Houd dit even vast en zet je voet weer terug op de grond.
- Doe dit daarna met je rechterknie.
- Herhaal dit 3 keer.

**Beenoefening:**

- Ga rechtop staan naast een stevige stoel of tafel voor ondersteuning.
- Til je rechterknie naar voor tot je knie in een hoek van 90° staat.
- Houd dit een paar seconden vast en laat je been terug zakken.
- Doe dit daarna met je rechterbeen.
- Herhaal dit 3 keer voor elk been.





**Knieoefening:**

- Ga rechtop staan naast een stevige stoel of tafel voor ondersteuning.
- Ga met je voeten een beetje uit elkaar staan op de grond.
- Haal een been op door de knieën en kom terug recht.
- Herhaal dit 5 keer.

**Zit-naar-sta-oefening:**

- Ga zitten op een stevige stoel met je rug recht en je voeten plat op de grond.
- Sta langzaam op en ga daarna terug rustig zitten.
- Herhaal dit 3 keer.



**Schouderoefening:**

- Leg beide handen op je schoot.
- Haal je linkerhand van je schoot en raak je rechterschouder aan.
- Haal je rechterhand van je schoot en raak je linkerschouder aan.
- Doe dit 5 keer voor elke schouder.

**Polsoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Draai je arm naar je rechterburen en zwaai ook eens naar hem/haar.
- Draai je dan naar je linkerbuur en zwaai ook eens naar hem/haar.
- Herhaal dit 2 keer



**Schouderoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Houd je ellebogen in een hoek van 90 graden.
- Laat je armen langs je lichaam vallen en beweeg deze van voor naar achteren, alsof je aan het skiën bent.
- Herhaal dit 5 keer.

**Armoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Strek je arm gestrekt voor je uit, plooi je elleboog, zodat je je hand naar je toe kan komen. Doe dit met beide armen tegelijk.
- Herhaal dit 5 keer.



**Vul aan:**

..... anjers, zeven rozen  
Een bruidsboeket voor .....  
Zeven anjers, zeven rozen  
Heb ik heel speciaal gekozen  
Ik die zoveel van je .....

**Vul aan:**

Ik ..... hier rond en rond en rond  
Als een leeuw in een ....  
Aan wanhoop ten prooi  
Ik loop verloren in de ..... nacht  
Toch hou ik de wacht





**Vul aan:**

Daar bij die molen die ..... molen  
Daar woont het ..... waar ik zoveel van  
hou

Daar bij die molen die mooie .....  
Daar wil ik ..... als zij eens wordt mijn  
vrouw

**Vul aan:**

Kijk 's avonds maar goed in de ....  
Dan weet je precies waar ik ben en ik  
blijf

Voordat ik .... ben in 't land  
Zie ik de lichtjes van de .....  
Dan gaat m'n ..... wat sneller slaan

