

Klik op de link en uw komt direct bij het filmpje van uw keuze terecht; of kopieer de link in uw browser. Veel succes!

OEFENINGEN OP DE STOEL

Warming up: <https://youtu.be/rGxvsHPtqpE>

Training 1: <https://youtu.be/7u1xOhk6AZ4>

Training 2: <https://youtu.be/rwIYXbc90LY>

Training 3: https://youtu.be/fgY2rw9nC_g

Training 4: <https://youtu.be/enV2iSAWu0c>

Training 5: <https://youtu.be/QFMecXo5nfM>

Training 6: <https://youtu.be/apYmnCCJKsE>

Oefeningen in de stoel: <https://youtu.be/AejtTvle-yY>

Buikspieroefeningen: https://youtu.be/v6IDD_soZF8

Stretchoefeningen: https://youtu.be/JGDxkbLu_OE

INTENSIEVERE OEFENINGEN

Staande oefeningen: <https://youtu.be/uMvhEKIZclc>

Oefeningen met gewichten: <https://youtu.be/CThhqfF8KAw>

Oefeningen met stok 1: https://youtu.be/eDg2-o_9IsA

Oefeningen met stok 2: <https://youtu.be/CG2K-gXuEF4>

Oefeningen met dynaband: https://youtu.be/T1LcKobZj_M

7 minuten 1: <https://youtu.be/qu5YIE-uFCQ>

7 minuten 2: <https://youtu.be/szEyXjxb7g>

7 minuten 3: <https://youtu.be/7zzWEjWvct0>

Workout beginner en ouderen: <https://youtu.be/OE-lkstmj-U>

Staande workout beginner en ouderen: https://youtu.be/yoHV6L_oFwY

De stok kan vervangen worden door bijvoorbeeld een paraplu; heeft u geen gewichtjes thuis? Geen nood, een flesje water kan net zo goed!