

**10/09/2012**

Sta als een kampioen! (Hoofd recht en buik hard), spreid armen en benen zoals een ster, adem rustig en breng een arm langzaam over je hoofd. Kantel nu langzaam naar de andere kant. Ontspan je. Vergeet niet in en uit te ademen!

**11/09/2012**

Sta als een kampioen! (Hoofd recht en buik hard), spreid armen en benen zoals een ster. Draai je hoofd om naar één van je handen te kijken. Draai langzaam je hele ruggengraat en blijf naar je handen kijken die naar achter gaat. Ontspan je. Vergeet niet in en uit te ademen!

**12/09/2012**

Sta als een kampioen! (Hoofd recht en buik hard), spreid je armen en benen zoals een ster. Houd je handen omhoog. Breng één elleboog naar je tegenovergestelde knie. Doe hetzelfde aan de andere kant.

**13/09/2012**

Sta als een kampioen! (Hoofd recht en buik hard). Spreid je armen en trek je schouderbladen naar mekaar toe. Adem in en breng je armen langzaam samen boven je hoofd. Adem uit en breng je armen langzaam naast je lichaam.

**14/09/2012**

Eet regelmatig en sla geen maaltijden over. Hou je aan 3 maaltijden en 2 tot 3 gezonde tussendoortjes per

**15/09/2012**

Sta als een kampioen! (Hoofd recht en buik hard). Houd je armen in een u-vorm naar boven gericht en trek je schouderbladen naar mekaar toe. Maak kleine achterwaartse draaibewegingen met je armen en handen.

**16/09/2012**

Sta als een kampioen! (Hoofd recht en buik hard). Zet ene voet voor de andere alsof je over een koord moet wandelen. Buig licht door je knieën, probeer je voorste knie boven de enkels te houden