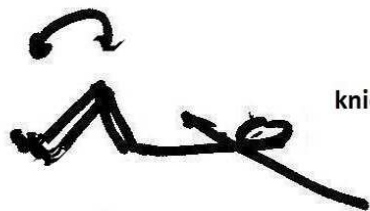
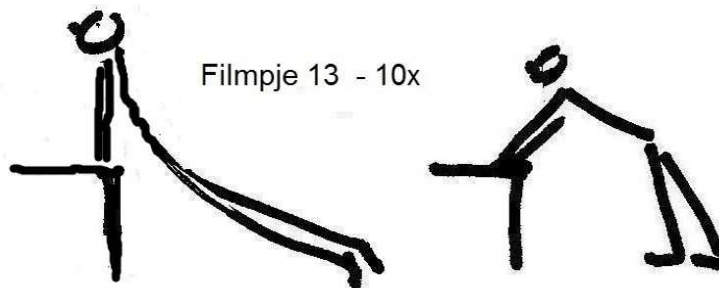


Filmpje 1 en 1a  
"Ochtendritueel"

Filmpje 7 - stretch & slide = "flossen" ZS



knieen van L naar R



Filmpje 13 - 10x

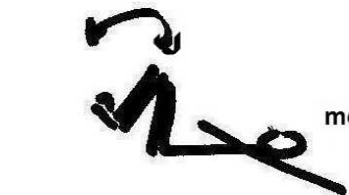


Filmpje 15  
squathouding

ontspan met de 'bodyscan'



psoashouding  
Combineer met Filmpje 5



met voeten los van de grond  
"til je hoofd op"



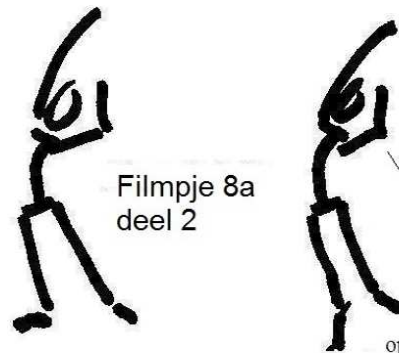
met 1 been gestrekt



flossen zenuwstelsel



rek je lekker uit!



Filmpje 8a  
deel 2

"kijk omlaag"

op de tenen

8x links en 8x rechts

"appels plukken"

voor het ontbijt...

Filmpje 16 en 16a,b,c,d,e,f

kruiphouding



stofzuiger

Filmpje 17 a en b



5-10x

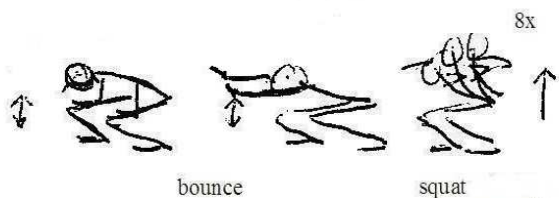
buiklig-extensieoefening

Filmpje 18



5-20x

Squatoefeningen Filmpje 40, 65 en 69



bounce

squat

8x

Buikspieroefeningen Filmpje 9, 10, 11 en 11a

11a= alle buikspieroefeningen op een rij



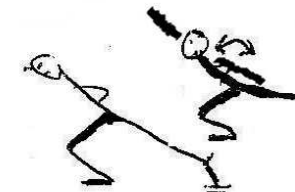
rechte buikspieren



schuine buikspieren



Filmpje 38, 39 en 39a



schaatsoefening  
"superman"