EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE OP WINTERSPORT

Topfit met Toppie













Lees verder op de volgende bladzijde ➜

DEEL 2

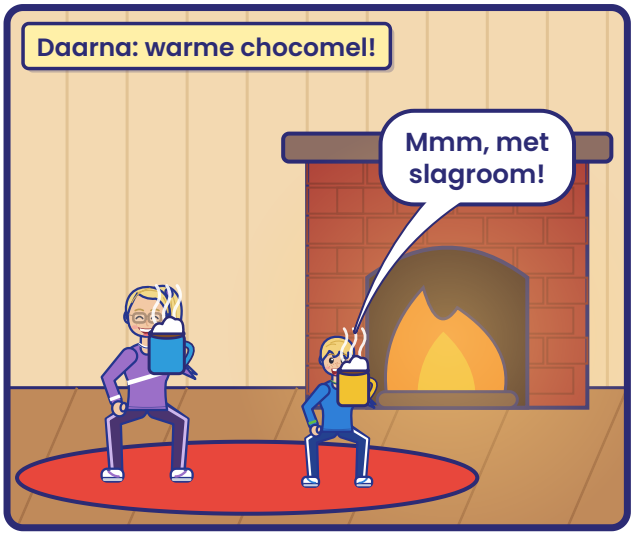
TOPPIE OP WINTERSPORT

Topfit met Toppie















DOE MEE! Sneeuwpop-oefeningen

- ☐ Sneeuwster: spring 10 keer met armen en benen wijd.
- ☐ Sneeuwbal rollen: zak 10 keer diep door je knieën.
- ☐ Smeltende sneeuwpop: maak je héél lang... en smelt!

Tip:
Muts op, sjaal om en blijf lekker bewegen.
Blijft iets pijn doen?
Vraag het de fysio of dokter.