

Weekschema

(voorbeeld 1)

Maandag

- Oefening rollen met het lichaam
- Oefening rol met je voorhoofd
- Oefening versterken nek- en buikspieren

Voor het slapengaan:

- Lichaam zachtjes schudden op buik
- Wiebelen met de heupen
- Voeten masseren

Vrijdag

- Oefening versterken nek- en buikspieren

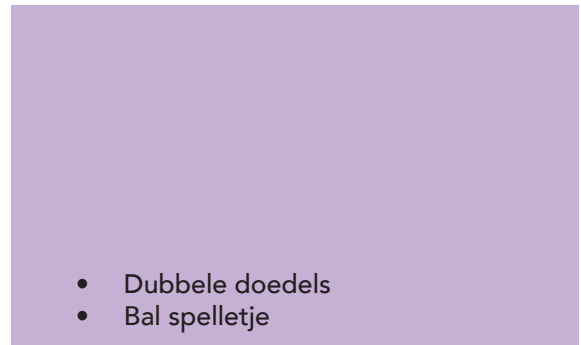
Voor het slapengaan:

- Lichaam zachtjes schudden op buik
- Wiebelen met de heupen
- Voeten masseren

Dinsdag



Zaterdag



Woensdag

- Oefening rollen met het lichaam
- Oefening rol met je voorhoofd
- Oefening versterken nek- en buikspieren

Voor het slapengaan:

- Lichaam zachtjes schudden op buik
- Wiebelen met de heupen
- Voeten masseren

Zondag

- Oefening rollen met het lichaam
- Oefening rol met je voorhoofd
- Salamander oefening

Voor het slapengaan:

- Lichaam zachtjes schudden op buik
- Wiebelen met de heupen
- Voeten masseren

Donderdag

