

# POKÉMON

**Facet**  
Ridderkerk  
*Voor welzijn en beweging*



Welkom in de Pokémon wereld! Er zijn allerlei verschillende Pokémonkaarten verstopt en het is jouw taak om ze te vinden! - Vraag iemand anders om de kaartjes uit te knippen en te verstoppen!

Als je een Pokémonkaart hebt gevonden, moet je de opdracht uitvoeren die op de kaart staat.

Binnen welke tijd heb jij alle oefeningen gedaan? Alle Pokémonkaarten gevangen? Dan ben je klaar! Succes.

Facet Ridderkerk *Voor welzijn en beweging*

Pokémon HOME

Beweegkaart




Maak 15 Jumping Jacks




Facet Ridderkerk *Voor welzijn en beweging*

Pokémon HOME

Beweegkaart



Maak 15 Squats



Facet Ridderkerk *Voor welzijn en beweging*

Pokémon HOME

Beweegkaart




Maak 10 Push-ups




Facet Ridderkerk *Voor welzijn en beweging*

Pokémon HOME

Beweegkaart



Maak 15 Dips



Beweegkaart



1 min. planken



Beweegkaart



25 biceps curls



Beweegkaart



Maak 20 crunches



Beweegkaart



Maak 15 lunges



Beweegkaart



Maak 25 superman



Beweegkaart



Maak 20 donkey kicks

