SPEEL JE FIT

JE WEET VAST WEL DAT HET GOED VOOR JE IS OM VEEL TE BEWEGEN. ALS JE SPORT, ZET JE NAMELIJK JE HART EXTRA AAN HET WERK EN DAT MAAKT JE FIT. MAAR BEWEEG JE OOK GENOEG? NEGEN SPORTIEVE HELDEN HEBBEN SPECIAAL VOOR JOU SUPERLEUKE OEFENINGEN MET EEN VOETBAL BEDACHT. AAN DE SLAG DUS!



HART(STIKKE) GEZOND!

Op zes juni is in Zeist een speciaal sportprogramma afgetrapt door de KNVB (Koninklijke Nederlandse Voetbal Bond) en de Hartstichting. Om alle kinderen in Nederland lekker fit te krijgen, hebben ze negen sportieve helden gevraagd om een oefening te bedenken. De oefeningen zijn grappig, lekker actief en een uitdaging! Op **youtube/Speeljefit** kun je ze allemaal vinden. Zoals presentator Tim Douwsma, die je leert hoe je een bal op je knie hooghoudt. Of Nederlands elftal voetbalster Jackie Groenen die pionnen omschiet met een voetbal. Superleuk om te doen en je leert er nog goed van voetballen ook!





WEURO 2017

Deze zomer wordt in Nederland het EK vrouwenvoetbal gehouden. Om alle kinderen net zo fit als het Nederlands Elftal te laten worden, gaat Speel je Fit langs bij scholen en in de speelsteden van de WEURO. Dus wie weet ben jij binnenkort wel op je eigen schoolplein een parcours aan het doen. Met alle negen oefeningen en mét een echte Speel je Fit-voetbal. Maar ook als het Fit-team niet bij jou op school komt, kun je lekker bewegen. Er is een speciaal boekje waar alle trucjes in staan. En extra leuk: het speelschema van de Oranje Leeuwinnen staat er in!



MEEDOEN?

GA NAAR YOUTUBE.COM/SPEELJEFIT

Hartstichting

KNVB

UEFA WOMEN'S EURO 2017 THE NETHERLANDS

WORLD HEART FEDERATION®