



Hierbij het filmpje om fit het weekend in te gaan! **Derde training:** <https://youtu.be/3FPBI4ioTZI>
Heb jij gesport met ons filmpje stuur dan een selfie en win een leuk prijsje.

Beste deelnemers en vrijwilligers,

We zijn inmiddels goed bezig om in beweging te blijven. Een beweegfilmpje zoals dit, ondersteunt prima. Hiervoor zijn wij DirkKuyt Foundation dankbaar om van de beweegfilmpjes gebruik te mogen maken.

Graag willen wij jullie het 3^e beweeg-filmpje, onder de aandacht brengen, om hiermee jullie weer te ondersteunen. Succes.

Wij hopen net als jullie zo snel mogelijk de sportactiviteiten veilig weer te mogen start.



Deze week zou de collectant voor de Hartstichting colleteren, maar dit kan helaas niet vanwege het coronavirus. Daarom doet de hartstichting zijn best om zo veel mogelijk mobiele/digitale donaties op te halen. Helpt u ons? Geef vanuit u hart eenmalig een donatie. Dankjewel! [Doneren>>>>](#)



WIST JE DAT... (EEN NIEUW ONDERDEEL IN DE NIEUWSFLITS OM BRUIKBARE INFORMATIE TE DELEN)

Wist je dat... een meisje makkelijker vet verbrandt in haar bovenlichaam?



Wist je dat... Nederlandse jongeren per dag gemiddeld 138 minuten lichamelijk actief zijn?



Wist je dat ... jongens meer geld uitgeven aan sport outfits dan meisjes?



Wist je dat... er steeds meer aandacht is voor een gezonde levensstijl? Sport is hierbij niet weg te denken.



Puzzel van de week:

Woordzoeker

Zoek de woorden en streep ze door!

S	I	N	S	E	C	T	E	N	K	K	B	M	T
R	N	E	I	E	O	R	G	I	N	E	O	R	G
E	V	O	G	E	L	S	K	O	L	Q	B	L	G
D	M	O	T	M	N	K	P	T	S	E	A	R	Q
N	E	V	O	E	E	P	E	E	H	M	E	M	J
I	I	T	P	R	E	B	J	I	M	C	W	G	L
L	T	L	D	N	J	T	L	E	E	A	U	K	T
V	U	R	M	E	S	A	T	O	N	R	I	L	L
T	I	U	A	E	T	J	A	D	E	K	E	L	J
L	Y	U	N	A	E	N	E	R	K	M	I	N	Q
T	B	T	D	S	M	L	E	E	U	R	E	J	D
Z	X	A	Z	V	E	X	R	L	P	P	P	N	W
D	R	N	L	N	T	S	Z	A	G	R	S	R	B

lente
voorjaar
kikkerdril
bloemen
vogels
maart
april
mei

vlinders
groeien
kikkers
lammetjes
rups
wandelen
insecten
geel

tulpen
nestjes
eieren
knoppen
lucht
natuur
groen



Mocht je een leuk idee hebben om in deze nieuwsflits te delen, staat het je vrij om dit toe te sturen/melden. Naar info@aangepastesporten.nl. In deze coronacrisis moeten we elkaar steunen en op elkaar letten om dit gezond door te komen.

Wij wensen alle deelnemers en vrijwilligers fijne Paasdagen op een verantwoorde manier.

Let goed op je zelf en wij hopen je binnenkort weer gezond bij onze activiteit te mogen ontmoeten.



Mailadres:

E-mail: info@aangepastesporten.nl. Website: www.aangepastesporten.nl. Volg ons op

