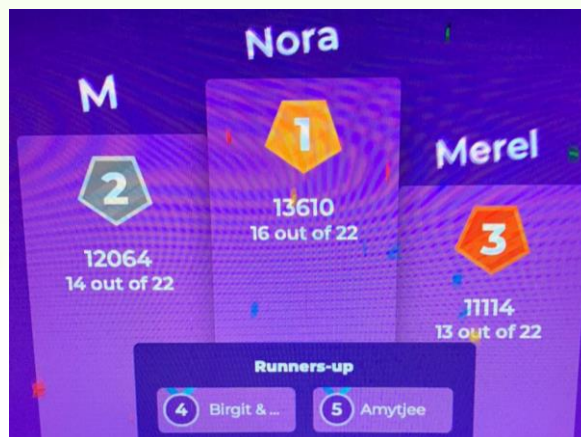


Dit zijn de winnaars van de week:

De winnaars van deze week (18-02-21) kunnen hun prijs komende week opgehaald op kantoor. Hierover worden ze bericht. Zij namen deel aan de 5^e kahoot quiz. De 1^e prijs ging naar Nora, de 2^e naar Merle, en de 3^e prijs ging naar Merel. Jullie nog gefeliciteerd.

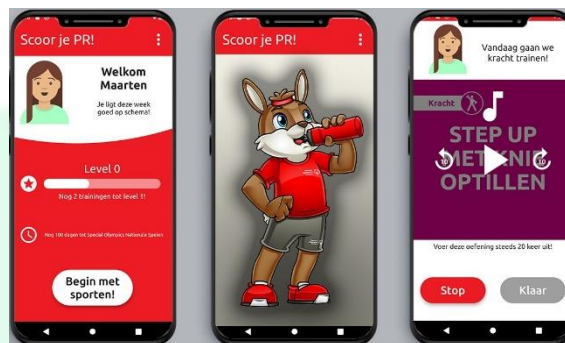


Beste deelnemers,

Vanuit de Special Olympics is er een app gelanceerd genaamd; Scoor je PR! (Persoonlijk record)

Met [de app Scoor je PR!](#) Leer je op een eenvoudige manier je uithoudingsvermogen, kracht, balans en gezondheid te verbeteren.

Dit wordt allemaal uitgelegd aan de hand van filmpjes. Het enige wat je hiervoor nodig hebt is een telefoon of tablet waarop je deze app kunt installeren. Hieronder staat een filmpje waarop je kunt zien wat de app inhoudt. [Zie hier het uitlegfilmpje scoor je PR >>>>>](#)



Lijkt het jou leuk om samen met ons weer actief te worden? Meld je dan nu aan via aanmelden@aangepastesporten.nl en wij zetten de app voor jou in werking.



Thiro training De trainers van Thiro training hebben een paar leuke en handige filmpjes opgenomen met oefeningen die je thuis kunt doen. Hoe vaak kan jij opdrukken?

<https://thirotraining.nl/videos/thuisbewegen/>