

DE WANDEL FIT-KAART

Met deze kaart train je het wandelen



Hoe werkt deze kaart?

Zet na elke wandeling een kruisje of plak een sticker in het rondje. Zo oefen je het wandelen. En houd jij het steeds langer vol.

DE WANDEL FIT-KAART

Naam:

Locatie:

START



2

3



5

6

Tip: Wandel 2x per week

7

8



10

11

12

Van bewegen word je sterk en blij!

13



14

15

16



17

18

Tip: Wandel soms kort en soms lang.

19

20

21



22

23

24



Is je Wandel FIT-kaart vol? Goed gedaan!

FINISH