

BINGO!

DE @ARBO SAMEN BEWEGEN BINGO

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
WEEK 1	DUO MOVES: Maak samen met een collega een wandeling tijdens de pauze.	BEWEEG O'CLOCK: Zet een wekker en doe samen deze stretch flow: - 10 sec. armcirkels - 10 sec. zijwaarts rekken (links & rechts) - 10 sec. schouderrollen - 10 sec. nekrollen - 10 sec. vooroverbuigen en even blijven hangen	CHANGE IT UP: Neem vandaag elke keer de trap in plaats van de lift!	SAMEN 100: Zorg dat je samen met een collega aan het einde van de dag 100 squats hebt gedaan.	IT'S FRIDAY!: Het weekend staat voor de deur, zet je favoriete muziek op en start samen de dag met 1 minuut dansen.
WEEK 2	BEWEEG O'CLOCK: Zet een wekker en doe samen deze oefeningen: - 10 jumping jacks - 10 squats - 10 sec sprint ter plekke - 10 arm punches (snel naar voren boksen)	SAMEN 100: Zorg dat je samen met een collega aan het einde van de dag 100 jumping jacks hebt gedaan.	DUO MOVES: Duo wall-sit challenge, wie houdt het het langste vol in 90-90 tegen de muur?	CHANGE IT UP: Een online vergadering of telefonisch gesprek? Combineer deze afspraak met een wandeling!	IT'S FRIDAY!: beweegketting, sta op en loop naar je favoriete collega. Geef diegene een high-five en zet de beweging door.
WEEK 3	CHANGE IT UP: Onderbreek vandaag minimaal 1 overleg met een beweegmoment. Ga samen staan en beweeg minimaal 1 minuut!	DUO MOVES: Duo stretch-oefeningen, neem samen de tijd om 10 minuten te stretchen.	SAMEN 100: Zorg dat je samen met een collega aan het einde van de dag 100 traptreden hebt gelopen.	BEWEEG O'CLOCK: zet een wekker en doe deze beweegoefeningen bij je werkplek: 10x opstaan en gaan zitten zonder handen te gebruiken 10x stoel-dips (armen op leuningen, billen liften) 10x knieheffen zittend (om en om, alsof je marcherend zit)	IT'S FRIDAY!: Voeg een beweeg spel toe aan de vrijdagmiddagborrel of de pauze : ledere worp staat voor een oefening, bijvoorbeeld: 1 = 10 squats 2 = 15 jumping jacks 3 = 30 sec planken 4 = 10 lunges 5 = 20 seconden dansen 6 = 10 wall sits
WEEK 4	SAMEN 100: Zorg dat je samen met een collega aan het einde van de dag 100 table push-ups hebt gedaan.	CHANGE IT UP: Wissel je werkhouding vandaag elk half uur af. Wissel af tussen staan, zitten op een zitbal, of op een fietsbureaustoel.	BEWEEG O'CLOCK: Zet een wekker en doe samen deze oefeningen: - 10 jumping jacks - 10 squats - 10 sec sprint ter plekke - 10 arm punches (snel naar voren boksen)	DUO MOVES: Duo (table) plank challenge, wie houdt het het langste vol in de plank positie?	IT'S FRIDAY!: Daag tijdens de pauze of de vrijdagmiddagborrel een collega uit voor een potje darts of pingpong