

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

---

### 71 Losmaken van de gewrichten van top tot teen

**Doelstelling:** Lichaamsbeleving, Starten, Vitaliseren

**Proces:** I / Ex / Mat0

**Werkvorm:** Fysiek

**Groepsgrootte:** kan groter zijn dan 12

**Tijdsduur:** 20 minuten

---

#### Opmerking

Het is aan te bevelen deze oefening op blote voeten uit te voeren.