
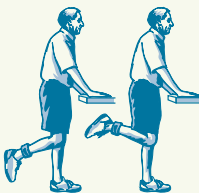





Krachttoefeningen ▶ 3 maal per week

Oefeningen	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
1 Knie strekken 	10 herhalingen per been			
2 Knie buigen 	10 herhalingen per been			
3 Been zijwaarts 	10 herhalingen per been			
4 Op tenen staan 			10 herhalingen met vasthouden	10 herhalingen zonder vasthouden
5 Op hakken staan 			10 herhalingen met vasthouden	10 herhalingen zonder vasthouden

2026.03

Heeft u behoefte aan advies op maat? Wij helpen u graag.



**Fysiotherapeutisch
Centrum Heerde**
SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

Brinklaan 15 - 8181 EA Heerde

(0578) 69 63 63

info@fysioheerde.nl

fysioheerde.nl

GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST