



















Doe de bijbehorende oefeningen bij de letters en kijk op pagina 2 welke **quotes** jou aanzetten tot bewegen!

A	30 Jumping Jacks 	N	10 Burpees 
B	20 Squats	O	12 push ups + shoulder tab 
C	1min low plank	P	20 star jumps 
D	20 lunges o/o	Q	50 flutter kicks 
E	1 min wall sit 	R	20 zijw lunges (+ jump)
F	30 Russian Twist 	S	30" side plank (star) =L & R
G	20 jump squats	T	20 Tuck jump 
H	10 reverse crunches 	U	Lunge vw-aw combi: 10x/been
I	16 side plank rotation 	V	10 V-crunch 
J	20 mountain climbers 	W	1 min wall sit + wall angels (armen) 
K	 1 min. Reverse plank (knee tuck)	X	30 skaters 
L	20 jumping lunges	Y	16 High ⇔ low plank (1A push up) 
M	15 triceps dips 	Z	20 dead Bug 

- T is gelukt, weer een dag geplukt
- Every day is a fresh start
- Een knuffel is een glimlach met armen
- Your only limit is you
- Ik geloof in mezelf/jou
- Fit is not a destination, it's a way of life
- Vandaag is MIJN dag!
- A Comfort zone is a beautiful place, but nothing ever grows there
- Leef je dromen
- Voel je niet schuldig, omdat je doet wat beste is voor jou
- Gebruik je verleden als springplank, niet als hangmat
- Wat je denkt dat anderen van je denken, denk je zelf
- Je bent mooi precies zoals je bent
- Als je troebel water met rust laat, wordt het vanzelf helder
- Tel wat je hebt, niet wat je mist
- Elke keuze die je maakt, bepaalt de koers van je leven
- Je kunt in het leven 1 persoon veranderen...jezelf
- The best things in live aren't things
- Grote veranderingen beginnen met een kleine stap
- Whatever you decide, make sure it makes you happy
- Niets is blijvend, behalve verandering
- You can not control results, only your (re)actions
- Clear your mind of can't
- Ik sta positief in het leven
- Ik hou van bewegen
- Smile sparkle shine
- Tijd voor verandering / Time for change
- Just Breath / Adem
- Abundance
- Joy, peace, balance
- Law of attraction
- Just Keep moving (Forward)
- Levensenergie
- Follow your flow / Go with the/your flow
- Het leven is beweging
- The body is your temple. (Keep it pure and clean for the soul to reside in)
- Take care of your body. (It's the only place you have to live)
- Your body is your vehicle in life. (Take care of it)

Dit zijn een aantal inspirerende quotes die je kan gebruiken tijdens deze Alfabet Challenge. (Of als inspiratiebron tijdens de dag.) Veel plezier!