

DOBBELSTENEN BINGO!

voor volwassenen

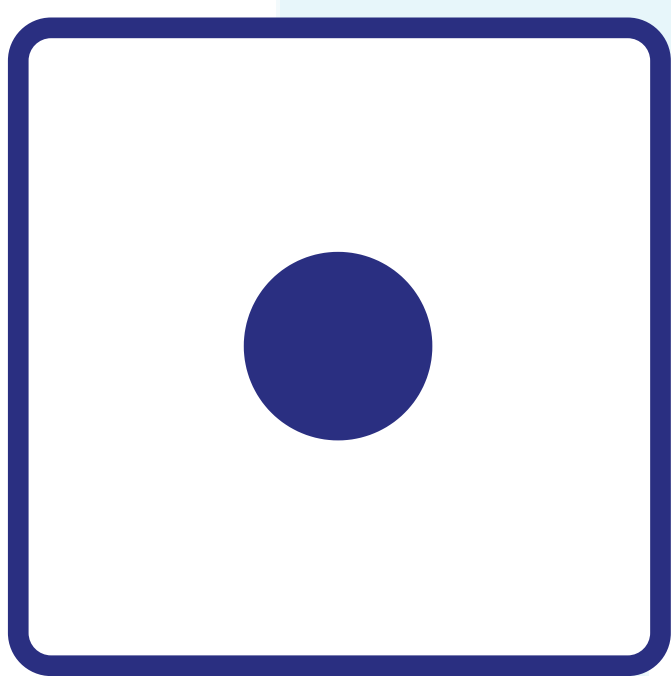
Wat heb je nodig?

Een Dobbelsteen en heel veel energie!

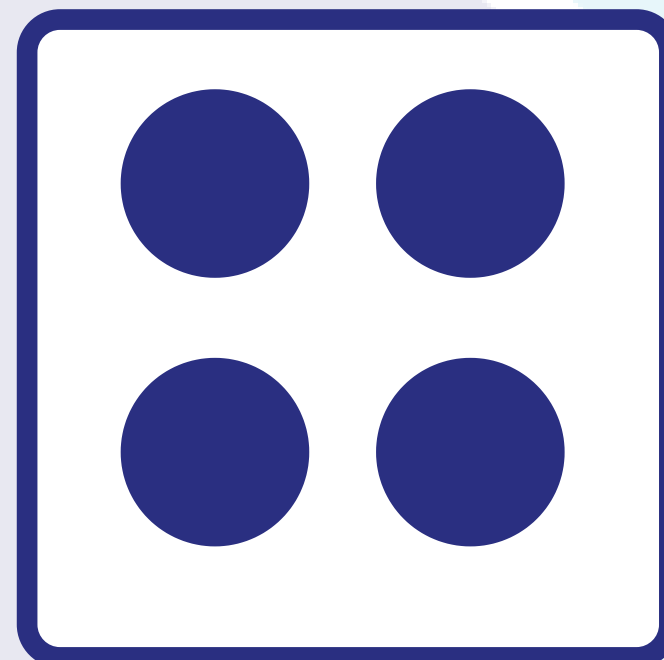
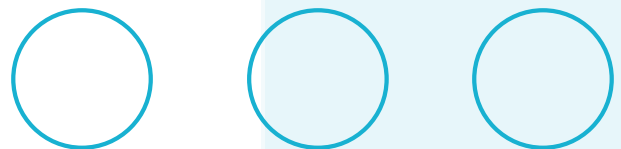
Hoe werkt het?

Gooi de dobbelsteen! Kijk welk getal je gooit en doe de oefening die bij dat getal hoort. Heb je de oefening af, dan mag je het bolletje onder de dobbelsteen inkleuren. Heb je alle bolletjes gekleurd, dus iedere oefening 3x gedaan dan heb je

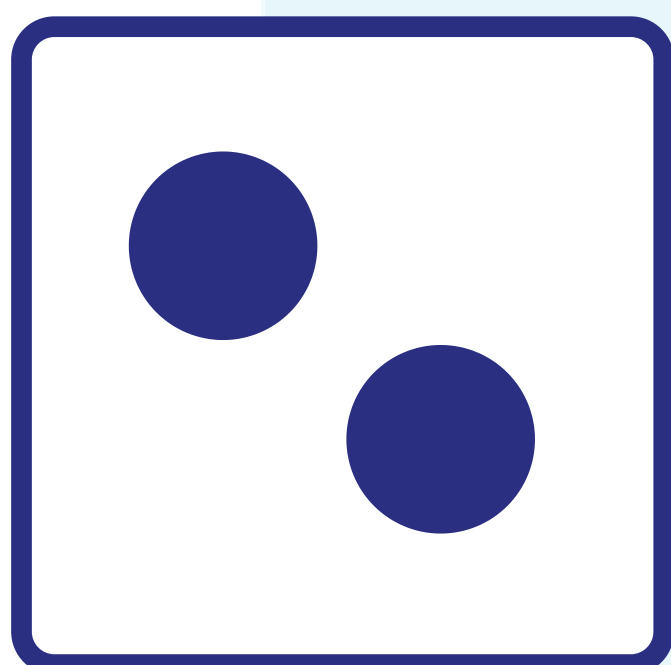
BINGO!



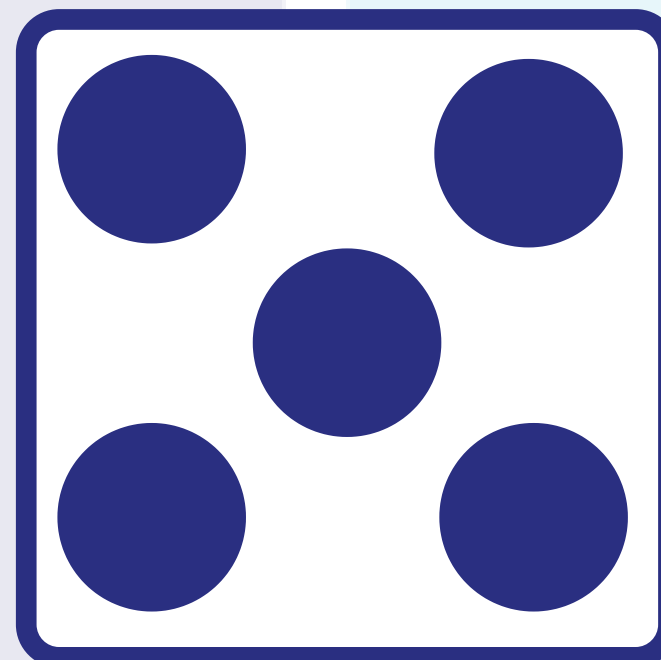
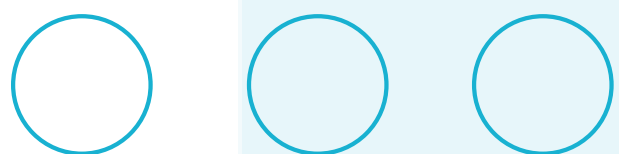
5 jumping-jacks



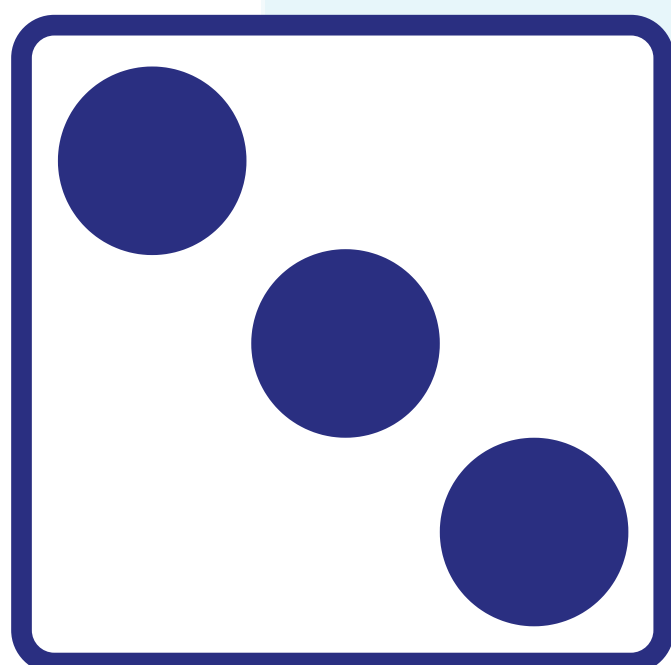
Plank voor 15 seconden



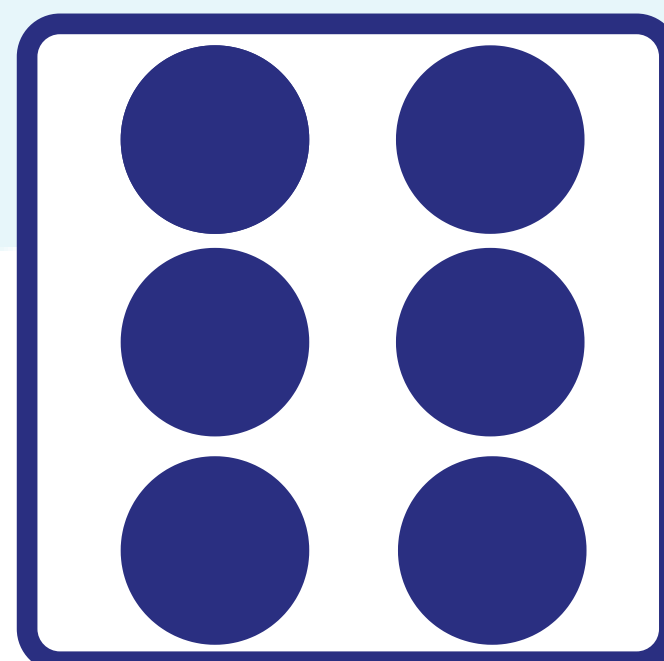
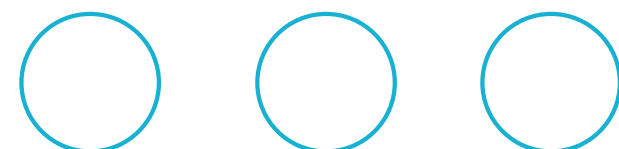
5 lunges met je linkerbeen en 5 met je rechterbeen



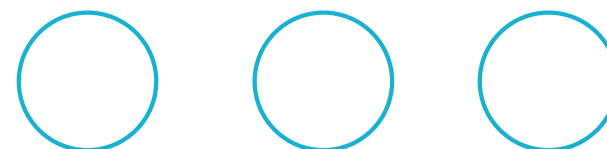
Doe 5 squats



Druk 5 keer op



Stap 5 keer op een stoel en weer ervanaf



ZET 'M OP!

Tip: dit spel kun je alleen spelen, maar ook tegen elkaar!

Je kunt er ook voor kiezen om alleen de eerste bolletjes te kleuren om BINGO te krijgen.