

2+3 MOVE CHALLENGE

STARTDATUM: ____ / ____ / ____



JOUW DOEL

5 dagen.
Iedere dag minimaal
23 min scherm inruilen
voor 23 min bewegen

Kies per dag jouw move.

YOU

1
MA

MIJN MOVE

Welke move heb ik vandaag gedaan?



WALK



RUN



CYCLE



TRAIN

23 MINUTEN
Mijn 23 gedaan.

____ min

2
DI



WALK



RUN



CYCLE



TRAIN

____ min

3
WO



WALK



RUN



CYCLE



TRAIN

____ min

4
DO



WALK



RUN



CYCLE



TRAIN

____ min

5
VR



WALK



RUN



CYCLE



TRAIN

____ min

WE

JOUW WE-TIME



Deel tussen dag 3 en 5 één van
je 23's met iemand anders.

Woensdag, donderdag of vrijdag
kies wat voor jullie past.

☐ IK HEB IEMAND
UITGENODIGD



☐ IK HEB MIJN 23
GEDEELD

Doe je 2+3 al samen?

Maak de kring groter en
nodig iemand extra uit.

MIJN REFLECTIE



Wat neem ik mee uit deze 5 dagen?



23 SECONDEN

Elke dag een kleine opdracht.
Probeer 'm tijdens je 23.
Lukt dat niet? Pak 'm later die dag.



VRAAG VAN VANDAAG

Elke dag een kleine opdracht.
Probeer 'm tijdens je 23.
Lukt dat niet? Pak 'm later die dag.



BONUS DAGEN

Zin om door te gaan?
Pak ook dag 6 en 7 mee!

6
ZA



7
ZO



Geen verplichting.
Gewoon omdat je
lekker bezig bent. ❤️

23WE

YOU START. WE FINISH/.

