centrum in beweging

Otago Oefenprogramma

Houdt uw vooruitgang bij door het gebruik van dit schema
Wanneer u klaar bent met uw oefeningen schrijf dan een "O"van oefening voor die dag op
Wanneer u bent gaan wandelen schrijf dan een "W"en het aantal minuten

DAG-DATUM	ACTIVITEIT	DAG-DATUM	ACTIVITEIT