



## Olympische Spelen week 3: Even op adem komen

Hallo allemaal,

Zijn jullie al fitter aan het worden? Wat hebben we al veel Olympische activiteiten mogen doen!

Als topsporter is trainen en gezond eten natuurlijk erg belangrijk. Maar het inbouwen van rustmomenten is eigenlijk net zo belangrijk! Je zult misschien denken dat topsporters non-stop in de ringen hangen, trainen en rondjes rennen, maar niets is minder waar! Het is belangrijk om je lichaam rust te geven, zodat het goed kan herstellen. Op die manier kun je het beste presteren.

Daarom lassen wij deze week een kleine pauze in en geven we ons lichaam de rust die het nodig heeft. Heerlijk toch, om alleen relaxte activiteiten te doen? Kom ook genieten!

Groetjes van het BSO team

### Maandag 2 augustus

**4-12 Beauty Spa Dag**  
Wat een luxe gevoel. Een verwenmoment voor onszelf met allemaal fijne ontspannende beautyactiviteiten. Dit wordt écht genieten!

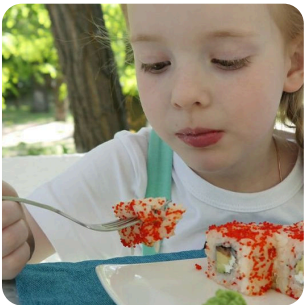
**4-12 Smikkelen van sushi**  
Heb jij altijd al een chef-kok willen zijn? En een keertje iets anders willen maken dan wat je altijd eet? Kom dan vanmiddag met ons sushi maken! We maken deze gezonde Japanse hapjes met zeewierbladen en vis.

**4-12 Natuuryoga**  
Yoga zorgt voor zelfvertrouwen, kalmte, concentratie, kracht en flexibiliteit. Deze serie yoga-oefeningen met het thema natuur past hier helemaal bij.

### Dinsdag 3 augustus

**Uitje**

Op deze dag hebben wij een uitje gepland. Verdere informatie volgt nog.



4-6 jaar



6-8 jaar



8-12 jaar



Theater



Natuur



Sport & Spel



Creatief



Koken



Proefjes



4-12

### Mandala kleuren

Het woord Mandala komt uit het Sanskriet en betekent "heilige cirkel". Een mandala maken brengt rust, harmonie en evenwicht. Maak er eentje helemaal zelf of kleur een kleurplaat in.

4-12

### Dromenvanger

Slapen is als topsporter heel erg belangrijk! En daar kunnen we geen nachtmerries bij gebruiken toch? Maak je eigen dromenvanger en slaap als een roosje.

## Donderdag 5 augustus

4-12

### Origami: doosje vouwen

We gaan een origami doosje maken. Origami staat voor Japanse vouwkunst. Dit doosje is leuk om kleine dingen in te bewaren of om te gebruiken als cadeauverpakking.

4-12

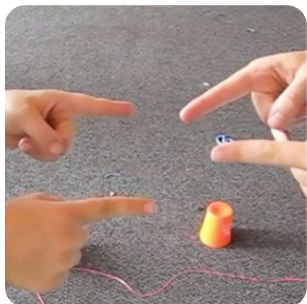
### Olympische sieraden

De Olympische ringen zijn toch een perfecte inspiratiebron om sieraden mee te maken?! Wat maak jij?

4-12

### Wie ben ik: Olympische spelen versie

Welke Olympische sporter ben ik? Raad jij het? Speel dit gekke spel mee en leer meer over deze beroemde sporters.



4-6 jaar



6-8 jaar



8-12 jaar



Theater



Natuur



Sport & Spel



Creatief



Koken



Proefjes



## Vrijdag 6 augustus

4-12

### Hiking stick

Wandelen is super ontspannend. We duiken de natuur in op zoek naar lange stokken waar we straks een wandeling mee gaan maken. Versier het met allerlei andere mooie natuurproducten zoals bloemen, bladeren, gras en veren.

4-12

### Power smoothie

Voordat we gaan sporten, drinken we eerst een lekkere power smoothie. Mmm dat is lekker!

4-12

### Chopstick game

Als je dit Japanse spelletje eenmaal kent raak je er heel snel verslaafd aan. Je kunt het namelijk overal spelen. Het wordt ook wel vingerschaken of zwaarden genoemd... Ben je al benieuwd?



4-6 jaar



6-8 jaar



8-12 jaar



Theater



Natuur



Sport & Spel



Creatief



Koken



Proefjes