

B**I****N****G****O**

Doe mee met
judoka
**Roy Meyer van
Team NL!**

Drink 4 tot 6
flesjes water
per dag.



Doe mee met
BMX-er
**Laura Smulders
van Team NL!**

Poets je tanden 2x
per dag voor een
stralende glimlach.



Doe mee met
korfballer
Jelle

Ontbijt met veel
vezels, zodat je
dag met een volle
maag
goed kan
begin-
nen.



Scoor je PR!
Touwtje lopen
Doe mee met
Sanne



Doe mee met
tennissers
Kata, Abi & Riszti



Scoor je PR!
Traplopen
Doe mee met
Wessel

SHOW YOUR MOVES

Doe het dansje
van vrijdagavond
& deel deze online
met #UnifiedMoves
#SOBINGO



Scoor je PR!
Sit ups
Doe mee met
Juan Andres



Doe mee met
handbalster
Stephanie

CHALLENGE JEZELF
Bedenk & film je ei-
gen uitdaging. Deel
deze online met
#UnifiedMoves
#SOBINGO



Doe mee met
zeiler
Mark



Scoor je PR!
Been zwaaien
Doe mee met
Lize

SHOW YOUR TALENT

Deel een foto van
jouw mooiste SO
moment & deel
met #UnifiedMoves
#SOBINGO



Scoor je PR!
Jumping Jacks
Doe mee met
Suzanne

Was je handen
minstens 20 sec
met
zeep &
water.



Scoor je PR!
Step up met knie
Doe mee met
Juan Andres



Maak een mooie
tekening voor
iemand
van wie je
houdt.



Doe mee met
gymnast
**Casimir Smidt
van Team NL!**

App, bel of
videobel met een
teamgenoot of je
coach



Doe mee met
bocce speelster
Tessa

Eet elke dag
250gr groente
en 2 stuks fruit.



Doe mee met
hockeyster
**Maria Verschoor
van Team NL!**