

Hey, allemaal, hier is Lowy!
En vandaag gaan we samen lekker bewegen.
Wow, doe je mee?

Wij gaan bewegen, alles staat al klaar.
Gaan we lekker spelen met elkaar.
Eerst een rondje rennen, dan rekken en strekken.
Ja wij gaan er tegenaan.

Van alles gaan we leren, 100 keer proberen.
Ja we tellen af van 3, 2, 1.

Ga maar zitten op de grond, draaien in het rond.
Sluipen als een leeuw, naar het midden.
Klimmen we omhoog, naar de regenboog.
Kunnen nu niet langer blijven zitten.
Klappen in je handen, zwaai maar heen en weer.
We zingen in een kringetje en springen op en neer.
Dans maar in het rond, want bewegen is gezond.

Wow, wat doen jullie dat goed zeg. Kom we gaan snel verder.

Draaien met je hoepel, ja zo gaat 'e goed.
Steeds iets sneller, doe de hoelahoep.
Slinger in de touwen. Hey en wel goed vasthouden!
Daarna maak je snel een sprong.

Van alles gaan we leren, 100 keer proberen.
Ja we tellen af van 3, 2, 1.



Ga maar zitten op de grond, draaien in het rond.
Sluipen als een leeuw, naar het midden.
Klimmen we omhoog, naar de regenboog.
Kunnen nu niet langer blijven zitten.

Klappen in je handen, zwaai maar heen en weer.
We zingen in een kringetje en springen op en neer.
Dans maar in het rond, want bewegen is gezond.

Yeah, en zo gaan we bewegen.
Want dat is hartstikke gezond.
Iedereen...dit is Lowy.
Whoooooooooh!