

Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

Jeugd



1 uur per dag **matig of zwaar intensief** bewegen



3x per week **bot- en spierversterkende** activiteiten



Voorkom veel zitten

Volwassenen en ouderen



Minimaal 150 minuten per week **matig of zwaar intensief bewegen**, verspreid over meerdere dagen



2 keer per week **bot- en spierversterkende** activiteiten. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen



Voorkom veel zitten

Botversterkende activiteiten

Krachttoefeningen en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast.



Volleybal



Traplopen



Dansen

Spierversterkende activiteiten

Krachttraining of combinatie van kracht- en duurtraining. Activiteiten om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de skeletspieren te verbeteren.



Voetbal / Buitenspelen



Fietsen



Fitness

Balansoefeningen

Oefeningen gericht op balans en flexibiliteit. Bij balans gaat het om het samenwerken van je spieren.



Stoelyoga



Lunges

