Beweegsessies

Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?

Jeugd 4 tot 18 jaar

1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.

Volwassenen en ouderen

2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.

2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Waar en hoe beweeg jij? Er is veel mogelijk!

Licht intensief	Matig intensief	Zwaar intensief

*Er zijn veel beweegmogelijkheden. Je kunt variëren in beweging door te bewegen **in en om het huis**, tijdens **werk**, in je **vrije tijd** en door te **sporten.***

*Breng beweging in je dag met de **Beweegcirkel**. Je vindt hem op **www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel***