

BEWEGEN VOOR VOLWASSENEN



VOLWASSENEN

WAAROM IS BEWEGEN ZO BELANGRIJK?

Bewegen helpt je om je gewicht onder controle te houden. Daarnaast krijg je meer spieren en een steviger lichaam. Summer body in the making!

Daar bovenop zorgt fit in je lijf ook voor FIT IN JE HOOFD!

Bewegen zorgt ervoor dat je je beter in je vel voelt. In deze tijden, méér dan cruciaal!

Het vraagt slechts 1u per dag van je tijd, maar verandert wel je hele leven.

Wat kan ik doen?

Beweeg 1u/dag: Wandelen, fietsen, lopen, ..

Beweeg je 2 tot 3x week in het zweet en ga voor intensievere sportoefeningen!

Hoe doe ik dat?

Maak van de nood een deugd en duik alleen, met een vriend(in) of met je gezin de natuur in de omgeving in voor een **gezonde wandeling of fietstocht!** Ga op verkenning doorheen Sint-Niklaas!

Heb je graag een overzicht van een aantal wandel- of fietsroutes? Klik dan hier!

<https://www.wandelroutes.org/wandelen/regio/waasland>

<https://www.fietsroute.org/fietsen/gemeente/Sint-Niklaas>

Start de dag met een aantal oefeningen!

Vlaams instituut gezond leven verzamelde voor jullie enkele bewegings- en stretchoefeningen:

<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegoefeningen/stretch-en-evenwichtsoefeningen>

Ook op Youtube vind je tal van leuke bewegings-videos!

Sporten met het hele gezin?

Familiefit daagt je uit om met het hele gezin te bewegen!

<https://www.familiefit.be/>

5km of 10km lopen? Start to run voorziet jullie van een schema!

<https://www.start-to-run.be/loopschemas/>