

Bewegen is gezond, maar
hoeveel is voldoende?

Breng beweging in je dag

makkelijker dan je denkt!



Ochtend



Middag



Avond

Jeugd
4 tot 18 jaar

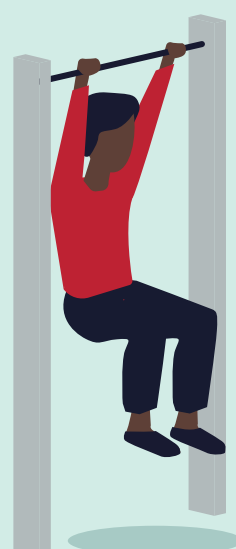
Hoeveel kan ik bewegen
om gezond te blijven?

Volwassenen
en ouderen



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.



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.

Meer weten over spier- en botversterkende activiteiten of
balansoefeningen? Kijk dan op www.allesoversport.nl

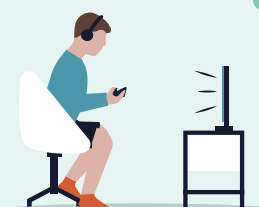
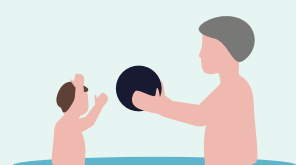
Hoe intensief
beweeg jij?

Elke activiteit kan je
vaker, langer en/of
zwaarder maken. Dit
zorgt ook nog eens
voor afwisseling!

Licht intensief

Matig intensief

Zwaar intensief



Breng beweging in je dag met
de beweegcirkel. Je vindt hem
op www.kenniscentrumsport.nl



Bewegen is gezond, maar
hoeveel is voldoende?



**Breng
beweging
in je dag**
makkelijker dan je denkt!



Ochtend



Middag



Avond

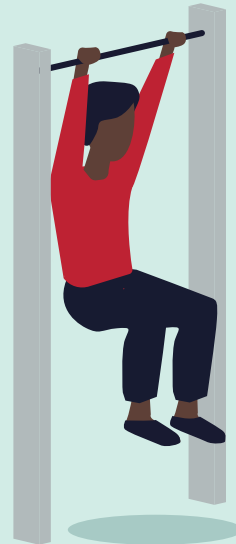
*Jeugd
4 tot 18 jaar*



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

**Hoeveel kan ik *bewegen*
om *gezond* te blijven?**



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.

*Volwassenen
en ouderen*



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

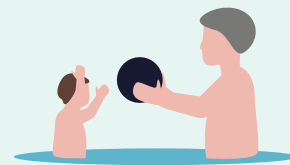
Hoe *intensief* beweeg jij?

Elke activiteit kan je vaker, langer en/of zwaarder maken. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling!

Licht intensief

Matig intensief

Zwaar intensief



Breng beweging in je dag makkelijker dan je denkt!

