

Fitadvies

Een passende sport dicht bij mijn huis

Meer bewegen met gezondheidsklachten?

Starten met bewegen na een operatie?

Buurt sportcoach



Hoe het is ontstaan

- ▶ De beweegnorm
- ▶ Bewegen als medicijn

**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.

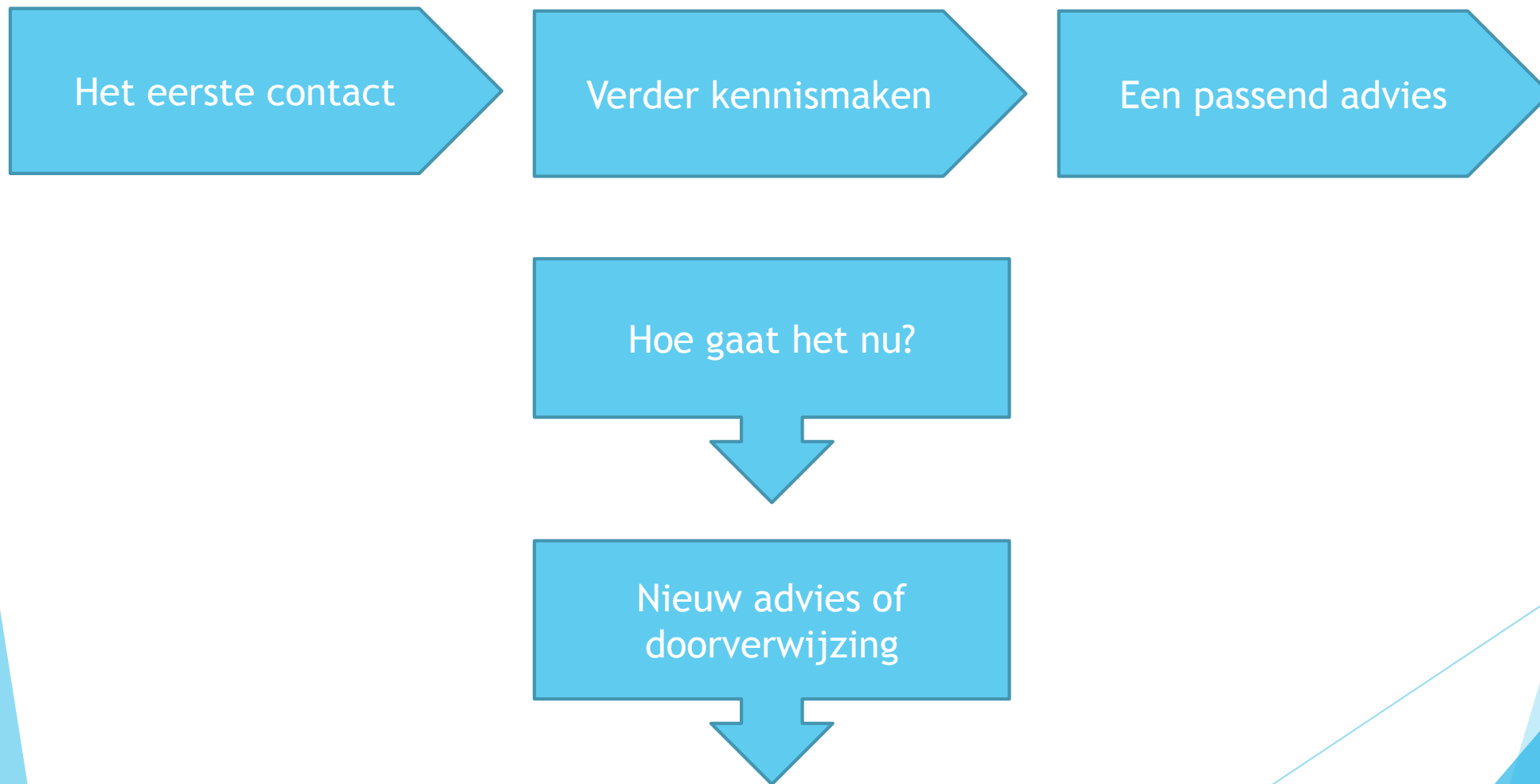
2,5 uur per week
matig intensief bewegen
Verspreid het bewegen over meerdere dagen.

2x per week
spier- en botversterkende activiteiten
Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Voor wie is Fitadvies



Hoe werkt het



Voorbeeld van advies

- ▶ Sport
- ▶ Bewegen
- ▶ Vrije tijd

#durftevragen

