

Welkom



Buurtsportcoach Kristian van den Nouwlant



Bewegen in de wijk met de buurtsportcoach



- Georganiseerd sporten voor 55+'ers in de wijk
- Beweegtuinten / GoldenSports / wandelen
- Zien bewegen doet bewegen
- Tot stand komen & financiën
- Samenwerking met zorginstellingen en zorgverleners
- Spaarpotje – bijdrage naar vermogen
- 750 unieke deelnemers per week



Bewegen in de wijk met de buurtsportcoach



Online beweeglessen tijdens Corona



- Online lessen via Facebook en YouTube
- Beweeglessen via lokale omroep (tv)



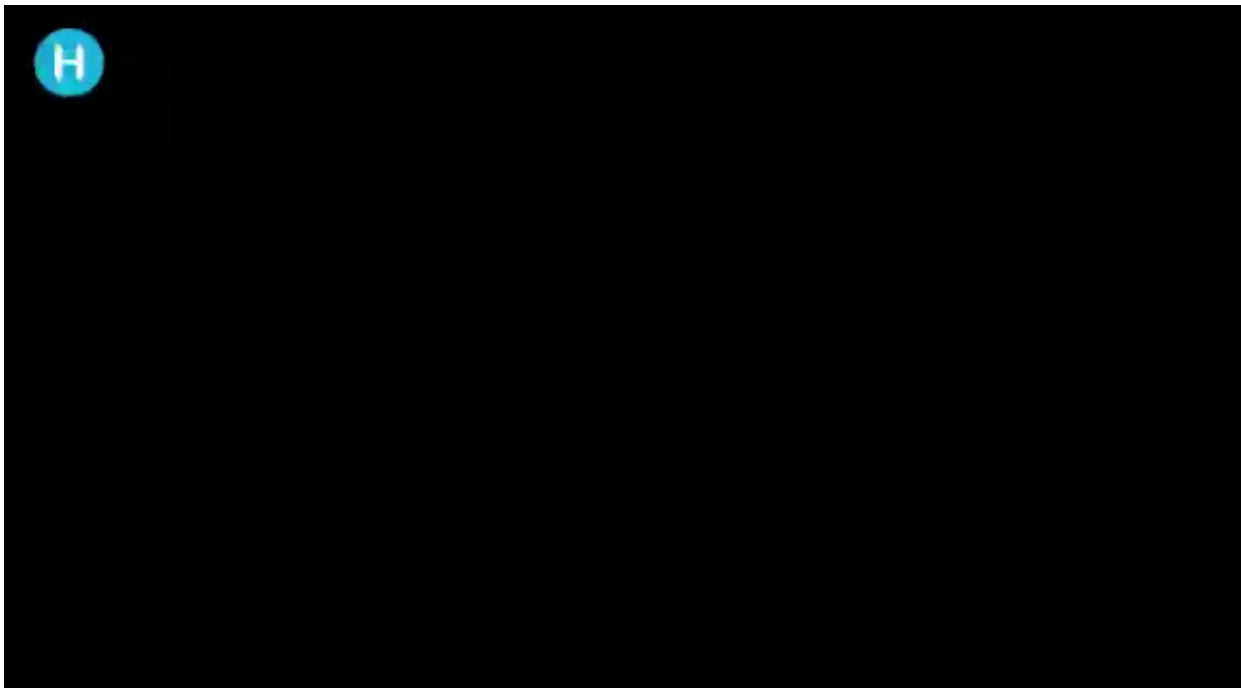
Mensen die minder vanzelfsprekend meedoen



- Bij mensen 'in de woonkamer'
- Deelnemers die ons wel 'kennen'
- Alle online lessen staand én zittend
- Toeloop van nieuwe deelnemers
- Lokale omroep 'overvallen'
- Helmonds Goud TV



Helmonds Goud TV – beweegles



Waar ben jij trots op?



Steek jouw hand op! Deel mooie voorbeelden in de chat...



Ommetjes – Om-met-je

1

Weswijzer



OPSTAAN EN ZITTEN

Zit rechtop met de voeten licht gespreid. Ga vervolgens rechtop staan en weer rustig zitten. Doe deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de benen. Je blijft soepel opstaan.

2

Patronaat



REKKEN EN STREKKEN

Sta rechtop en strek een arm over je hoofd en buig met je bovenlichaam mee. Houd deze stand 10 seconden vast en wissel dan van kant. Doe deze oefening 3 keer.

Effect: Flexibiliteit in de rug vergroten.

3

Speeltoestel



REIKEN

Sta rechtop en probeer met je hand een zo'n hoog mogelijk punt te raken. Strek je maximaal uit. Wissel van arm. Doe deze oefening 10 keer per arm om en om.

Effect: Flexibiliteit in de rug vergroten. Kracht in de schouders vergroten

4

Giljbaan, speedtulin



KNIEHEFFEN

Hef de knieën 20 keer recht omhoog, afwisselend links en rechts.

Effect: Sterkere beenspieren en buikspieren. Verbetering van de balans en coördinatie.

5

Giljbaan, speedtulin



KNIEHEFFEN SCHUIN

Hef de knieën 20 keer schuin omhoog, afwisselend links en rechts.

Effect: Sterkere beenspieren en buikspieren. Verbetering van de balans en coördinatie.

6

Freshing



RUGSPIER

Sta rechtop en strek een arm recht vooruit. Strek vervolgens de arm omhoog en laat deze weer zakken. Doe deze beweging 10 keer per arm.

Effect: Verbeteren van de bovenste rugspieren.

Glasje water!
Kom je ondermen een wikkhus tegent? Loop even naar binnen voor een kopje koffie of

recht begint.
vergeet vooral niet te genieten voordat je blessures. Maak je hoofd even leeg en helpt bij het voorkomen van spierpijn en en zorg je ervoor dat je flexibel bent. Dit een korte warming-up, warm je de spieren op voor op de training. Door te beginnen met lichaam niet alleen fysiek maar ook mentaal Tijdens de warming-up bereid je jouw

WARMING-UP

OMMETJE HELMOND -WEST 2



Het verschil maken met de Ommetjes



< **Jibb+ Helmond** 25 mrt. · 🌐

Jolanda Zwanenberg
Kijk nou [Marloes Kuyten-Vermeulen](#). Leuk toch?
2 w. Vind ik leuk Beantwoorden 1 👍

Marloes Kuyten-Vermeulen
[Jolanda Zwanenberg](#) plakken we er meteen 4 aan elkaar 😊
2 w. Vind ik leuk Beantwoorden 2 👍

Schrijf een antwoord...

Jeannet Le Cocq d'Armandville
[Susan](#) hier hebben we ideeën 😊
2 w. Vind ik leuk Beantwoorden 3 👍❤️

Danielle Vereijken
[Yvonne Somers](#) mooie lunch wandeling
2 w. Vind ik leuk Beantwoorden 2 👍

Ilse Christiaens
[Els Christiaens](#) iets voor jullie! 😊
2 w. Vind ik leuk Beantwoorden 2 👍❤️

Leonie Baan-Broer
[Hilde](#)...ook een optie. 😊

Commentaren Relevantst ⌵

Natalie Fentener van Vlissingen · 2de 2 w ...
Beleidsmedewerker Sociaal Domein - Jeugdhulp b...
[Harold van Lieshout](#) afspreken om een ommetje te lopen binnenkort?
Interessant · 🌐 3 Beantwoorden · 1 antwoord

Harold van Lieshout · 2de 2 w ...
verbinder, stimulator en facilitator
Goed plan Natalie....gaan we doen!
[Vertaling weergeven](#)
Interessant · 🌐 1 Beantwoorden

Ingrid van Bussel · 2de 2 w ...
Leefstijlcoach / Project Gezond voor Hart en Vaten
Super leuk
Interessant · 🌐 3 Beantwoorden

Iris van der Voort · 2de 2 w ...
Student Toegepaste Psychologie | Specialisatie g...
[Btissam Essaidi](#) , [Anneke Sweep](#) , iets voor Nei Skoen?
[Vertaling weergeven](#)
Interessant · 🌐 3 Beantwoorden

Ommetjes in Helmond

Hoi Kristian,


Ik ben praktijkondersteuner in Helmond Centrum en ik verwijfs regelmatig naar jullie. Vandaag per toeval de ommetjes in Helmond ontdekt. Wat leuk! Een van onze patiënten komt daardoor in beweging. Zo leuk! Dacht toch even mailen.




Beweegroutes






BEWEEGRROUTE



DE AFSTANDEN PER 500 MTR. 

U BEVINDT ZICH NU HIER 

Stiphout



Volg de  op de grond en wandel  door je wijk!

 ontdek jouw sport! Gemeente Helmond 



3 waardevolle tips 😊

- Alles kan – gewoon doen – beginnen maar
- Ben zichtbaar waar je kan
- Vertel met trots en passie over je projecten

● Jaarbeeld 2020 Jibb+

<https://jibbplus.nl/infographic/2020-een-bewogen-jaar>



Bedankt voor jullie aandacht



Kristian van den Nouwlant

kristianvandennouwlant@jibbplus.nl

06 – 29 04 64 99

