



The MoveFactory

Beweegebijeenkomst

Voorstellen

- The MoveFactory
- Sportstimulering Landgraaf / Voerendaal / Kerkrade



Vandaag

- Wat verstaan we onder bewegen?
 - Wat is gezond bewegen?
 - Reële beweegtijd
-
- Meten is weten
 - Zelf aan de slag



Activeren, kennismaken

- ADL
- Locaties
- Sport

Dobbelen

1. Stuit de bal en vang hem met je andere hand 4x
2. Probeer met gestrekte benen je enkels te raken
3. Ga 5x staan en weer zitten
4. Til je stoel 3x op en zet hem weer neer
5. Sta op en raak zsm de kleur groen aan
6. Ga 10 seconde op 1 been staan



Coördinatie

Lenigheid

Uithoudingsvermogen

Kracht

Snelheid

Evenwicht





The MoveFactory

Wat is gezond bewegen?



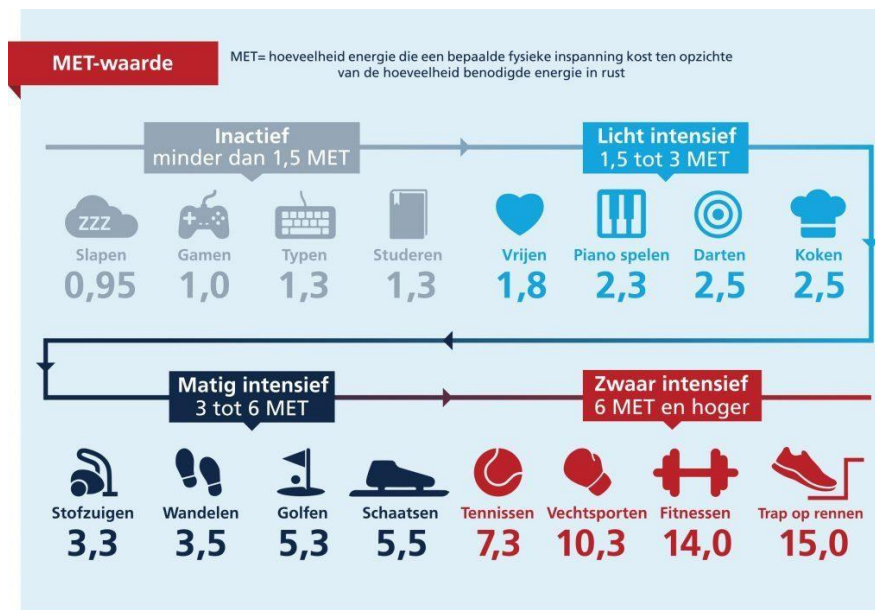
- Nederlandse norm gezond bewegen

5x 30 min matig intensief

- Fitnorm

3x20 min zwaar intensief

- Hoe is dit nu?



Reële beweegtijd

- Waarom is dit belangrijk?
- Hoe ziet een activiteit er écht uit?
- Hoe te optimaliseren?



Energizer

1 – 2 – 3



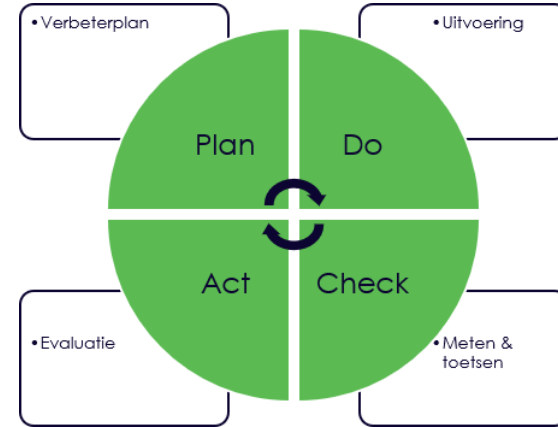
Meten is weten

- Registreren
- Werk – Thuis structuur
Deskfit
- Plannen (POMODORO techniek)
- Structuur



Zelf aan de slag!

- Wat doe ik?
- Wat wil ik?
- Hoe ga ik dit doen?
- Plannen (Structuur)
- Doen!



Hulp in de omgeving



- [The MoveFactory](#)
- [Volwassenenfonds Sport en Cultuur](#)



Dank jullie wel!

1

Elke vorm van beweging telt
en heeft een positief effect

2

Kies zelf de manier van bewegen die bij jou **past binnen je eigen grenzen**

3

Maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven

