

Bewegen is gezond, maar  
hoeveel is voldoende?

# Breng beweging in je dag

makkelijker dan je denkt!



Ochtend



Middag



Avond

Jeugd  
4 tot 18 jaar

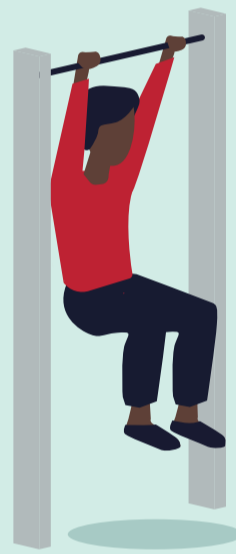
Hoeveel kan ik bewegen  
om gezond te blijven?

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](http://www.allesoversport.nl)

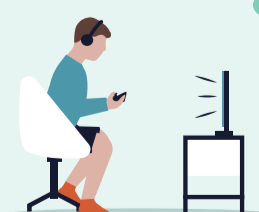
Hoe intensief  
beweeg jij?

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](http://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!

