

Waarom is bewegen goed voor jouw gezondheid?

Bewegen is niet alleen goed, maar vooral heel leuk. Door te bewegen voel je jezelf prettiger en fitter. Je krijgt meer energie, kunt beter slapen en je wordt er vrolijk van.

Door samen te bewegen leer je mensen kennen en leg je makkelijker contacten. Je kunt samen lachen en elkaar helpen.

Je beweegt op jouw niveau en doet oefeningen die bij jou passen. Bewegen is gezond én gezellig!

Benieuwd welke voordelen bewegen nog meer heeft op jouw lichamelijke en mentale gezondheid? Scan de QR code!

