



**SPORT
SERVICE
ZWOLLE**

SPORT BEWEEG EN BELEEF!

Beweegtips

Senioren

*Bijgewerkt op 11 mei
Aantal nieuwe tips: 2
Totaal aantal tips: 4*

Tip 1. Zwolle Beweegt!

Zwolle beweegt zowel online als op locatie mogelijk. Voor meer informatie over Zwolle beweegt op locatie kunt u contact opnemen met buurtsportcoach Maaïke van Vugt en Thijs Post.

Een link naar de online versie? [KLIK HIER](#)

Wilt u liever voor uw deur en met de buurtbewoners (op veilige afstand) een Zwolle Beweegt moment?

Neem contact op met l.boetes@sportservicezwolle.nl om een moment bij u in de buurt in te plannen



Tip 2. De Bewegeposter

Kenniscentrumsport, FNO en Vilans ontwikkelden een bewegeposter met oefeningen die u makkelijk thuis kunt uitvoeren. Door op de onderstaande afbeelding te klikken kunt u meteen van start.

[KLIK HIER](#) voor de bewegeposter dan kunt u gelijk aan de slag!

DE BEWEEGPOSTER 

Tip 3. De Beweegwaaier

De Fit & Sterk-waaier is een wijzer met beweegoefeningen voor de de kleine dagelijkse beweegmomenten. Via een QR-code kom je uit bij een YouTube-filmpje waarin de oefening wordt voorgedaan.

[KLIK HIER](#) voor de beweegwaaier dan kunt u gelijk aan de slag!

Tip 4. De Beweeggids voor ouderen met dementie

De beweeggids helpt jou als verzorger of begeleider om ouderen met dementie te stimuleren meer te bewegen.

[KLIK HIER](#) voor de beweeggids.