



**SPORT
SERVICE
ZWOLLE**

SPORT BEWEEG EN BELEEF!

Beweegtips

v.a. 12 jaar (+volwassenen)

*Bijgewerkt op 11 mei
Aantal nieuwe tips: 1
Totaal aantal tips: 7*

Tip 1. Beweegadviezen

Beweegadviezen vanuit de NOC NSF. Veel binnenblijven en bewegen kan goed samengaan.

Daarom heeft de NOC NSF Sport- en beweegadviezen in tijden van het coronavirus geschreven.

[KLIK HIER](#) voor meer informatie.

Tip 2. YouTube kanaal SportService Zwolle

Elke week bieden we op het ons YouTube kanaal filmpjes. De filmpjes zijn gemaakt om van de bureaustoel af te komen en het lichaam te bewegen.

De oefeningen zijn gemaakt om gelijk vanaf de bureaustoel in beweging te komen. Meteen aan de slag?

[KLIK HIER](#) voor de lessen



Tip 3. De #SSZChallenge

De dagelijkse #SSZChallenge. Via Instagram, facebook en twitter is vanuit het account van SportService Zwolle elke dag een Challenge te zien waar iedereen aan mee kan doen.

Check onze socials:

- [Instagram](#): sportservice038
- [Facebook](#): @sportservicezwolle
- [Twitter](#): @SportService038
- TIKTOK: @sportservice038

Doe je mee?
#sszchallenge

Tip 4. Fit met TeamNL

“Blijf bewegen, ook in deze bizarre tijden. De topsporters van TeamNL geven het goede voorbeeld. Laat je inspireren en leef je uit in je woonkamer.”

[KLIK HIER](#) voor de filmpjes van de topsporters

Daarnaast doen ze ook veel met gezond eten.



Tip 5. Just Dance!

Dansen met JUST DANCE.

[KLIK HIER](#) voor het YouTube kanaal om mee te dansen met JUST DANCE.

Je telefoon omtoveren tot Dansconsole? [KLIK HIER](#) om te lezen hoe dat kan!

Tip 6. Sport apps met AR

Aangevulde realiteit (AR) (Engels: augmented reality of AR) is een live, direct of indirect, beeld van de werkelijkheid waaraan elementen worden toegevoegd door een computer. In de apps op deze sheet zijn verschillende sporten te spelen met deze mogelijkheid.

Klik op de tekst boven de app om naar de AppStore te gaan.

[Basketbal](#)



[Baseball](#)



[Voetbal](#)



[Darten](#)



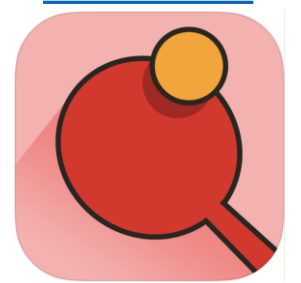
[Airhockey](#)



[Voetbal](#)



[Tafeltennis](#)



Tip 7. App die stimuleren om minder te zitten

De HOTSSEAT telt elke keer van 30 minuten naar 0 minuten. Na 27 minuten geeft de beweegapp een signaal om op te staan.

[KLIK HIER](#) om naar de website van HOTSSEAT te gaan.