

Buurtsportcoach gemeente Veere

WAT BEWEEGT JOU?

Blijf gezond, blijf bewegen.

Bewegen is het beste dat je kunt doen om gezond te blijven. Elke dag een half uur wandelen helpt al heel veel. Het maakt je hoofd lichter en je lichaam sterker. Bewegen kan heel intensief en ambitieus, bijvoorbeeld duursporten of topsporten, maar het kan ook eenvoudig en makkelijk uitvoerbaar zijn. Zeker in de tijd waarin thuiswerken de regel is en dat dit ook na de coronacrisis een onderdeel blijft.

Coronakilo's

Het afgelopen jaar heeft sporten en bewegen bij veel mensen stil gestaan. Straks wil je misschien weer lange wandelingen maken, surfen, voetballen of wat dan ook. Iedereen op zijn eigen niveau. Om straks ook weer gezond te bewegen is het nu de beste tijd om langzaam de coronakilo's te verbranden, zodat je weer fit aan de start komt te staan.

Buurtsportcoach

Voor iedereen die zich afvraagt hoe regelmatig te bewegen, willen we in Veere meehelpen aan het verlagen van de drempel om te bewegen. We doen dit met behulp van tips van de buurtsportcoach over alles wat met bewegen te maken heeft. Bewegen op je thuiswerkplek, bewegen op afstand, bewegen in klein groepsverband, persoonlijke tips en ondersteuning, enzovoorts. De buurtsportcoach van de gemeente Veere helpt jou hiermee.

Informatie delen

Een andere manier om iedereen te helpen met bewegen is het delen van informatie. Maar ook het wegnemen van hindernissen. Kijken wat je kunt, en helpen bij het vinden van een wandelmaatje, trainingsmaatje, verenigingen of materiaalkeuze.

Begin bij jezelf

Niemand weet beter wat je beperkingen, wensen en ambities zijn. Dus begin zelf en bepaal wat je nodig hebt om het vol te houden. Is dat een maatje, of een schema, of is het informatie om wisselende oefeningen te doen. Begin klein, op je werkplek thuis of rond je huis is al heel veel mogelijk. Denk al aan yoga of strekoefeningen om uit je stoel te komen en je lichaam even wakker te schudden.

Begin coronaproof

Op dit moment is het virus nog een groot risico. Nu beginnen kan het best door je bewegingsactiviteiten coronaproof op te pakken. Dat kan alleen, of met alle online mogelijkheden. Op die manier is het veilig voor jezelf en je omgeving. Als de veiligheidsrisico's afnemen heb je al een goede basis om met anderen te gaan wandelen, fietsen, of andere sporten uit te oefenen.

We helpen je op weg

Om alvast te beginnen: op de volgende pagina staan oefeningen die je thuis kunt doen. Eenvoudige oefeningen om je lichaam weer te laten wennen aan het bewegen, of om op te starten. Als je meer hulp wilt hebben, dan kun je met ons contact opnemen en helpen je verder.

Neem contact op met Bart

Bart is onze buurtsportcoach. Wil je beginnen met bewegen? Wil je meer gaan bewegen? Of wil je een schema ontvangen om wekelijkse uitdagende beweegoefeningen uit te voeren?

Bij Bart kan je terecht voor al jouw beweegvragen.



Scan de code voor
contactgegevens
en beweegtips

