

In drie weken fitter dan ooit...

Regelmatig en veel bewegen is het beste medicijn. Met sterke spieren loopt u bijvoorbeeld minder kans om te vallen. U blijft leniger en hebt meer kracht. Het is goed voor lichaam én geest. Ga daarom snel aan de slag met deze beweegkalender en u zult merken dat bewegen vooral ook leuk is!



Hoe werkt het?

In deze folder staan verschillende oefeningen met een oefenschema voor drie weken. De oefeningen zijn niet moeilijk. U kunt ze in uw eigen tempo doen. En na drie weken zult u merken dat uw conditie verbeterd is.

Beweegkalender

Thuis of buiten bij de oefenpaaltjes

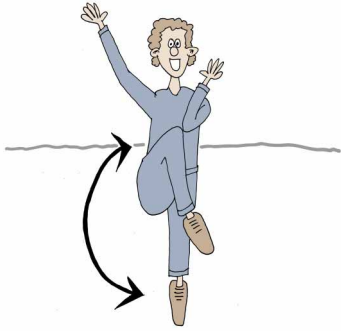
U kunt de oefeningen thuis doen, maar ook tijdens een wandeling. Dezelfde oefeningen staan namelijk ook langs de beweegroutes bij u in het dorp. U kunt de oefeningen dus ook lekker buiten doen, samen met een buurman/vrouw, vriend of vriendin. Dat is nog gezellig ook.

Met of zonder begeleiding

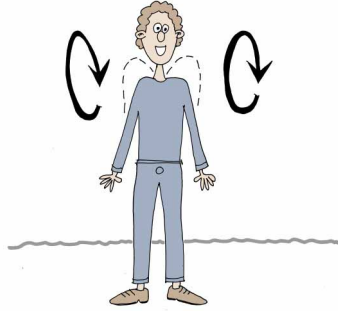
Afhankelijk van de locatie is er iedere week een docent of vrijwilliger aanwezig. Die kan u eventueel helpen met het goed uitvoeren van de oefeningen. Neem hiervoor contact op met de beweegcoach senioren of kijk op www.beweegcollectiefmookeenmiddelaar.nl



Beweegkalender



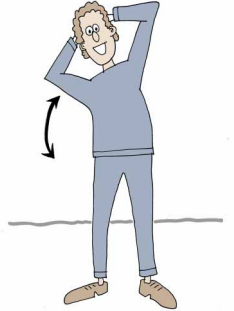
1 Elleboog naar knie



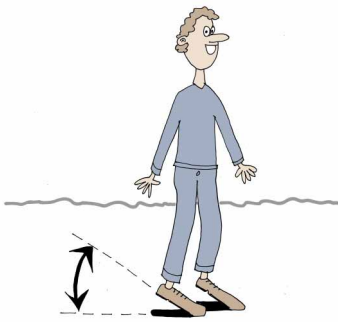
2 Schouders draaien



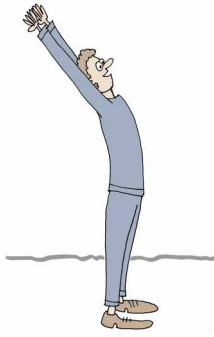
3 Heupen draaien



4 Met elleboog naar heup



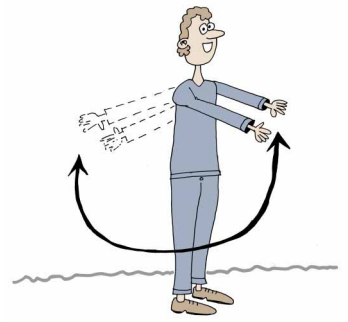
5 Hakken omhoog



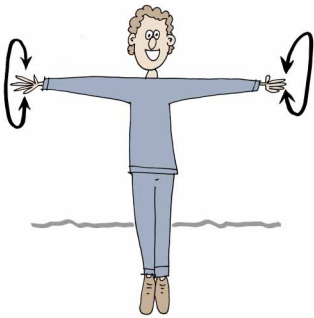
6 Naar achter strekken



7 Zijwaarts strekken



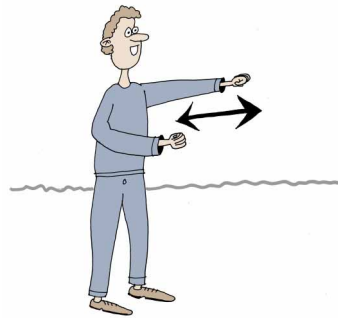
8 Naar voren en achter zwaaien



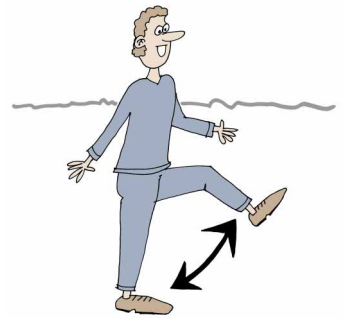
9 Armen draaien



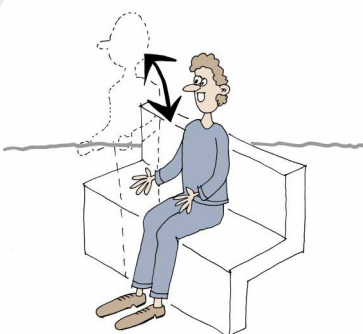
10 Met hand naar schouder



11 Boksen



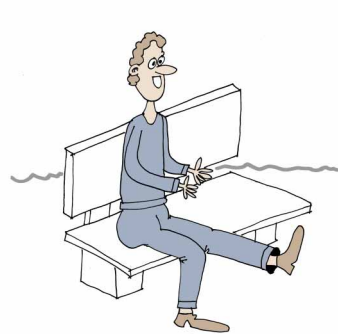
12 Benen gestrekt optillen



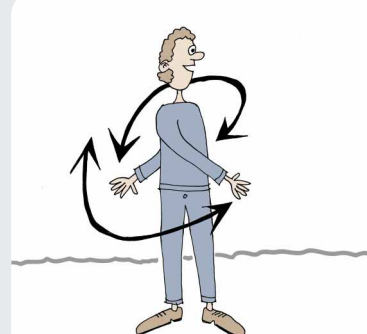
13 Zitten en opstaan



14 Omhoog reiken



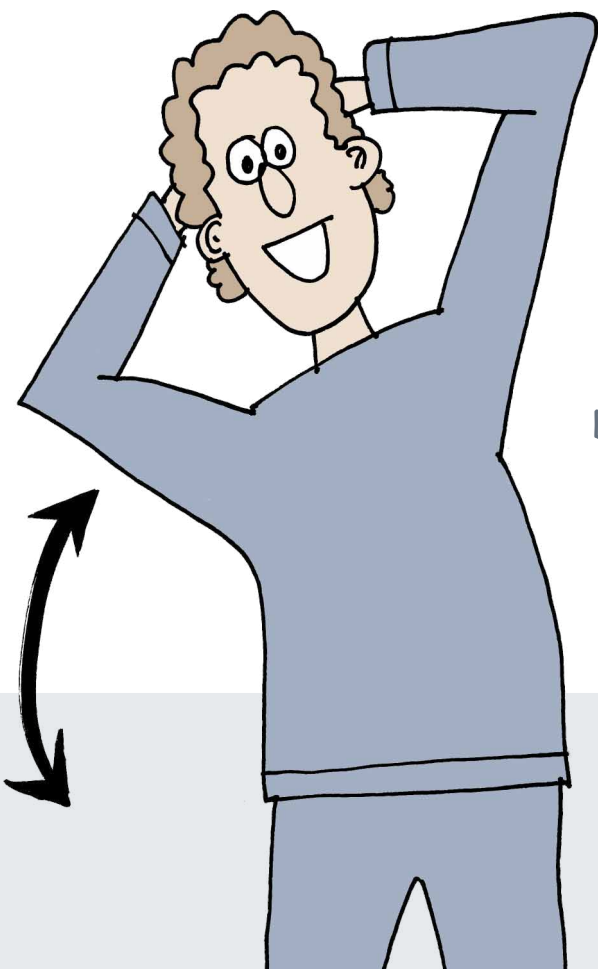
15 Been naar voren strekken



16 Armen om het lichaam zwaaien

Afstreepkaart

	Week 1	Week 2	Week 3
Maandag	1 16 12	7 3 14 9	15 13 6 3 1
Dinsdag	2 7 15	8 5 12 4	2 5 8 11 14
Woensdag	3 9 13	1 2 6 10	16 13 9 6 4
Donderdag	4 10 14	11 16 14 2	1 8 10 15 13
Vrijdag	15 6 12	13 8 3 7	12 11 7 6 1
Zaterdag	8 12 9	15 10 5 2	3 2 5 8 13
Zondag	5 11 16	6 1 9 13	14 11 9 6 1



Doe alle oefeningen 10x per arm of been.

U kunt sommige oefeningen staand of zittend doen.

U mag de oefeningen achter elkaar doen of verdelen over de dag.

De cijfers geven weer welke oefeningen u die dag kunt doen.

Kruis het rondje door zodra u de oefeningen hebt gedaan.





Blijf in beweging

U kunt de oefeningen thuis doen en bij de beweegroutes in uw dorp. U zult merken hoe fijn dit voelt.

Overweeg daarom ook eens om u aan te melden voor een beweeggroep met leeftijdsgenoten. In bijna iedere kern van de gemeente Mook en Middelaar is zo'n beweeggroep aanwezig.

Of, misschien bent u nu met klachten aan het sporten bij een fysiotherapeut. Ook dan raden we u aan om na het herstel te blijven bewegen. Sluit gerust een keer aan voor een gratis proefles bij een van de beweegroepen. U zult merken, **samen bewegen is ook echt gezellig!**

Meer informatie

Wilt u meer weten of u aanmelden voor een beweeggroep bij het Beweegcollectief Mook en Middelaar? Neem dan contact op met beweegcoach Marian Schijf. U kunt haar bereiken van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur op telefoonnummer 06-13260571 of kijk op www.beweegcollectiefmookenmiddelaar.nl

© In beweging 2021

Aan deze beweegkalender werkten mee: Gemeente Mook en Middelaar, Medisch Centrum Mook, MM Fysio, Move, ZonMw, De Vuursteen, KBO Mook, Algemene Hulpdienst Mook Molenhoek Middelaar, Proteion, In beweging en Beweegcollectief Mook en Middelaar

