



Bewegen

Bewegen, ook in huis

- De hele familie in beweging dankzij www.familiefit.be. Registreer je vandaag nog en word je bewust van je beweeggedrag. Ontdek tal van nuttige beweegtips en interessante sport-en gezondheidssweetjes voor jou en je gezin. Registreer je beweegminuten automatisch via de Google-Fit app of handmatig via je online gezinsprofiel.
- Wil je in en rond je huis meer bewegen? Perfect! Want zelfs daar zijn die 10.000 stappen (8.000 voor 65+-ers) binnen 'voet'bereik.
- Las af en toe beweegpauzes in en zoek mogelijkheden om actief te zijn.
- Zet muziek op en gooi je remmen én benen los. Niemand anders thuis? Doe dan extra zot.
- Kinderen aanwezig? Doe dan samen nóg zotter, bijvoorbeeld met de filmpjes van [Woogie Boogie](#).
- 65-plus? Blijf bewegen en train je spierkracht en evenwicht. Deze oefeningen helpen je hierbij: oefeningen [vanuit zit](#) +oefeningen [voor een stabiele houding, spierkracht en evenwicht](#) #valpreventie
- Op <https://sporza.be/nl/categorie/blijf-sporten/> vind je filmpjes om thuis aan de slag te gaan. Voor elk wat wils.
- Om 10u10 kan je elke dag op Radio 1 terecht voor een gezamenlijk gymnastiekmoment.
- Bekijk ook deze [dit-kan-echt-iedereen-overal-doen beweegoefeningen](#). Perfect voor een work-out terwijl je naar een serie kijkt.

Ga naar buiten

Trek er in je eentje of met een gezinslid op uit met de fiets of ga wandelen: dat is goed voor je lijf en voor je hoofd. Even in het groen doet wonderen voor je gemoed. Je krijgt er gelijk ook je dagelijkse dosis vitamine D bij en dat is goed voor je weerstand.

Om het allemaal wat gestroomlijnder te krijgen: maak een 'beweegplanning', stel een 'beweegdoel'. De bewegingsdriehoek zet je op weg. #gezondleven

Check ook af en toe hoe het met je burens gaat. Hebben ze hulp nodig met de boodschappen...? Zorg voor jezelf én voor elkaar!

Beweeg voor onze zorgverleners

Toon je goede hart, maak een statement: neem deel aan [Keep Moving](#). Beweeg niet alleen voor jezelf, maar ook voor onze zorgverleners. Met Keep Moving verdien je een virtuele medaille die je na een bepaalde challenge krijgt. Je

kan deze dan aan de zorgverlener van je hart geven als blijk van steun.

#gezondegemeente #gezondleven

Tekencheck

Na het wandelen in de natuur, na het spelen of werken in je eigen tuin, controleer je best even op teken. Met het mooie weer worden de teken terug actief en heb je kans op een tekenbeet. Maak dus de reflex om 's avonds de tekencheck te doen bij jezelf en bij je gezinsleden. <https://www.tekenbeten.be/>

Contactinformatie

- **Sportdienst**

Sporthal Steengoed Arena

Sportlaan 8
3680 Maaseik

-  **089 56 58 78**
-  089 56 16 12
-  **sport@maaseik.be**
openingsuren

Vandaag open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 16:00

Morgen open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 15:00

[Alle informatie](#)