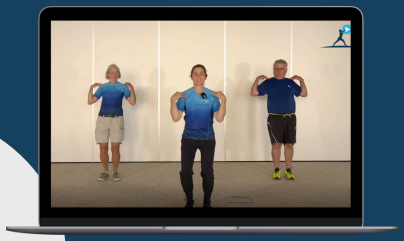
BEWEEG MOMENT

BeweegMoment, hoe kleine beweegmomenten een groot verschil kunnen maken

BeweegMoment zijn laagdrempelige beweegsessies van vijf tot tien minuten die je online kunt volgen wanneer je wilt en op je eigen tempo.

Wist je dat al een paar minuten bewegen per dag wonderen kan doen voor je gezondheid en welzijn? Je blijft soepel, behoudt je kracht, verbetert je balans en blijft zo langer zelfstandig. Je hoeft niet eens de deur uit om actief te blijven!

Beweeg Moment



Ga naar de video's

WWW.BEWEEGMOMENT.BE

3 EENVOUDIGE STAPPEN:

STAP 1:
Ga naar www.beweegmoment.be.

STAP 2:
Kies een beweegvideo uit en zorg dat je wat ruimte hebt om te bewegen.

STAP 3:
Druk op ‘play’ en zet jezelf in beweging.

Herhaal elke dag!

- **Gratis beweegmomentjes**
- **Op jouw eigen tempo**
- **Volgens jouw eigen niveau**
- **Van thuisuit of in groep**
- **Elke maandag, woensdag en vrijdag een nieuwe beweegvideo**

Word lid van onze BeweegMoment Facebookgroep en krijg exclusieve posts te zien, krijg de kans om jouw ervaringen met anderen te delen en krijg tal van tips en weetjes voorgeschoteld.

Facebookgroep

WWW.BEWEEGMOMENT.BE