Thuis in beweging: elke dag fitte uitdagingen.

<https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/evenementen/60-plussers/thuis-in-beweging-met-team-sportservice-23-03-2020/>

Thuis in beweging: elke dag fitte uitdagingen

**23 maart 2020 09:00 t/m 28 april 10:00** [60-plussers](https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/agenda/60-plussers/)[Jongeren](https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/agenda/jongeren/)[Kinderen](https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/agenda/kinderen/)[Onderwijs](https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/agenda/onderwijs/)[Volwassenen](https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/agenda/volwassenen/)



**We zijn met zijn allen in een hele nare en nieuwe situatie beland. Scholen, verenigingen en sportclubs zijn dicht. Scholen hebben inmiddels een mooi leerprogramma voor thuis opgesteld, maar de gymlessen zijn afgelast. Toch is het wel belangrijk om te blijven bewegen. Voor de een is dat vanzelfsprekender dan voor de ander.**

Even je hoofd leeg maken

Daarom hebben wij een compleet beweegprogramma gemaakt: [**Thuis in beweging**](https://www.youtube.com/channel/UCbr90JOwjYHFdOqk3gG2IWw/playlists)In dit programma willen we kinderen én hun (groot)ouders uitdagen om leuke beweegspelletjes en oefeningen te doen. Bewegen is namelijk voor iedereen de ideale onderbreking tijdens leren of werken. Je maakt je hoofd weer even leeg en kunt daarna veel frisser en geconcentreerder aan het werk. Maar er is ook een [**speciale beweegpagina voor senioren**](https://jouw.teamsportservice.nl/den-helder/evenementen/50-64/thuis-in-beweging-voor-ouderen-19-03-2020/) en mensen die een hulpmiddel nodig hebben om te lopen.

Wij maken wekelijks een beweegprogramma

Elke week starten we op maandag met het programma voor die week. Met [**elke dag een nieuwe beweegvorm**](https://www.youtube.com/channel/UCbr90JOwjYHFdOqk3gG2IWw/playlists). Deze blijven we vullen zodat er een leuk programma ontstaat waarin je ook kunt teruggrijpen op ‘oude beweegmomenten’.

Challenge: zo lang, mooi of stoer mogelijk

Daarnaast dagen we je uit om mee te doen in de wekelijkse challenge. Hierin vragen wij je om een opdracht zo lang, mooi of stoer mogelijk uit te voeren. Bijvoorbeeld: wie kan het langst [**jongleren met sokken**](https://www.youtube.com/watch?v=3BQ_sHBl82k&list=PLvl-RLKaBLQaIA4DIfympXF_aD3kSJW4G)? Het is natuurlijk superleuk als je dit deelt op je social media.

Voor elk niveau

We hebben de beweegvormen zoveel mogelijk in verschillende niveaus proberen uit te werken zodat iedereen mee kan doen! Grappige, uitdagende en speelse vormen wisselen elkaar af. Zo blijft de uitdaging leuk. Van [**kinderyoga**](https://www.youtube.com/watch?v=qcD7ENeWsv0&list=PLvl-RLKaBLQaIA4DIfympXF_aD3kSJW4G&index=5&t=0s) tot een [**supermoeilijke handstand**](https://www.youtube.com/watch?v=SDJLvdC5AVk&list=PLvl-RLKaBLQaIA4DIfympXF_aD3kSJW4G&index=11&t=0s) waarbij je ook nog blokjes moet stapelen.

En dan natuurlijk gezonde voeding

Naast bewegen blijft goed en verantwoord eten en drinken uiteraard van belang. In het beweegprogramma ‘Thuis in beweging’ besteden wij daarom ook aandacht aan gezonde voeding en slimme keuzes die je kunt maken. En we komen met tips om bewegen te koppelen aan een gezonde snack of water drinken.

Doe je mee? #blijfbewegenWij wensen je heel veel plezier met dit beweegprogramma en we hopen dat je het op een leuke manier thuis kunt toepassen en waar mogelijk delen. Het liefst met de hashtag #blijfbewegen en #teamsportservicethuisinbeweging.

**Klik op de foto rechts voor het YouTube-kanaal van ons collega-team in Schagen. Daar vind je al onze beweegfilms op een rij.**