

Laagdrempelig beweegaanbod vanuit je kot

ONLINE

Beweegsessies van Gent Sport

Je kan de filmpjes herbekijken via [YouTube](#) > Beweegles (rustige beweegsessie)

Beweeg mee met AVS-tv

Je kan de filmpjes herbekijken via [YouTube](#) > Blijven pleuje AVS

Nederland brengt Gent in beweging

Onder het motto [Nederland in beweging](#) stimuleren Olga en Duco de Nederlanders én de Belgen om elke dag te bewegen. Klaar voor een kwartiertje Hollands enthousiasme? ;-)

Saartje Vandendriessche laat je bewegen

Wat dacht je van een [work-out met appelsienen](#)? Je kan er meedoen met 8 beweegfilmpjes.

Verstevig jouw lichaam en geest met 4 bewegingen per dag

Jeroen brengt je elke dag [4 bewegingsroutines](#) vanuit z'n huis, tuin of keuken. Intelligent Motion helpt je zo om fitter, gezonder en beter te presteren.

Bewegen vanuit je huiskamer met de Gentse Lokale Dienstencentra

Isabelle en Veerle brengen ons [dansant](#) in beweging vanuit onze huiskamer. En Caroline laat ons bewegen met [Fit en zit-stoelyoga](#).

Actief @thuis helpt ouderen meer bewegen vanuit hun huis

De Arteveldehogeschool wil oudere en kwetsbare mensen helpen om actief te blijven. Ze maakten hiervoor een praktische [website](#) met daarop downloadbare oefenfiches, richtlijnen voor mantelzorgers en niet-professionele hulpverleners en handige filmpjes om mee te bewegen.

Samen bewegen tegen corona

OKRA(-SPORT+) postte een [laagdrempelige beweegsessie voor 'in uw kot'](#) Zet de stoel maar al klaar, je zal hem af en toe goed kunnen gebruiken!

Beweegprogramma Cordaan voor senioren

[Cordaan in beweging](#) is een beweegprogramma speciaal voor senioren. De trainingen helpen ouderen met eenvoudige bewegingsoefeningen in beweging te blijven of te komen. Hupla!

Gezond Leven brengt oefeningen voor kracht en evenwicht

Voldoende beweging en minder lang zitten, zijn cruciaal voor een goede gezondheid. [Vlaams Instituut Gezond Leven](#) geeft krachtoefeningen en stretch- en evenwichtsoefeningen.

Gratis yogalessen voor alle niveaus

Altijd al van plan geweest om eens yoga uit te proberen of ben je gevorderd yogi? Via [YogaTele](#) vind je een yogaklas naar jouw gading.

Sharing is caring

- Gentse verenigingen, organisaties en lesgevers reikten ook bewegiefilmpjes aan via de facebookgroep '[Blijven Bewegen Gent](#)'. Rechts kan je bij 'Populaire onderwerpen in berichten' kiezen voor 'rustige workouts'.
- De sportdienst van [Deinze](#) en [Wielsbeke](#) hebben meerdere online lessen uitgewerkt. 3 doelgroepen komen hierbij aan bod: senioren, kinderen en volwassenen.

OFFLINE

Printbare 'fiches' met beweegoefeningen voor jong en oud

We verzamelden op [deze google drive map](#) een aantal fiches/kijkwijzers/uitleg van beweegoefeningen die organisaties/diensten opgemaakt hebben. Er is aanbod voor volwassen en kinderen. Bij het volwassen mapje maakten we de opdeling tussen beweeglessen (laagdrempelig bewegen), beweegspelen (meer speelse activiteiten) en blijf fit (kracht/conditie voor iets gevorderde sporters). Deze documenten zijn niet door ons zelf opgemaakt.