

VOORDELEN VAN BEWEGEN

VOLWASSENEN



OUDEREN



**Betere concentratie
en productiviteit**



Minder pijn



**Betere aanpak
van stress en angst**



Betere cholesterol



Betere bloeddruk



**Minder
valincidenten**



Gezond gewicht



**Minder
rugpijn**



**Versterkt spieren
en botten**



**Minder kans op
Diabetes type 2
Osteoporose
Hart- en vaatziekten
Darm- en borstkanker**



**Minder spier- en
gewrichtsklachten**



**Langer zelfstandig
& kwaliteitsvol
leven**



**Minder
luchtvervuiling**