

VOORDELEN VAN BEWEGEN

KLEUTERS



KINDEREN



JONGEREN



Sterkere ontwikkeling hersenen



Betere sociale vaardigheden en interactie met anderen



Gezonde groei en ontwikkeling



Meer zelfvertrouwen en onafhankelijkheid



Gezond gewicht



Minder luchtvervuiling



Versterkt spieren en botten



Verbetert evenwicht, coördinatie en motoriek



Betere aanpak van stress en angst



Plezier met vrienden



Op volwassen leeftijd minder kans op Diabeters type 2 Hart- en vaatziekten



Betere concentratie



Betere schoolresultaten