

Oefeningen op en/of rond de stoel

Rustige oefeningen op de stoel

Training 1	13 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=7u1xOhk6AZ4&list=PLV5jHjLR2onvXbkKF2c_OU9SbFSR3B_w3
Training 2	15 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=rwIYXbc90LY&list=PLV5jHjLR2onvXbkKF2c_OU9SbFSR3B_w3&index=2
Training 3	18 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=fgY2rw9nC_g&list=PLV5jHjLR2onvXbkKF2c_OU9SbFSR3B_w3&index=3
Training 4	17 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=enV2ISAWu0c&list=PLV5jHjLR2onvXbkKF2c_OU9SbFSR3B_w3&index=4
Training 5	14 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=QFMecXo5nfM&list=PLV5jHjLR2onvXbkKF2c_OU9SbFSR3B_w3&index=5
Training 6	13 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=apYmnCCJKsE&list=PLV5jHjLR2onvXbkKF2c_OU9SbFSR3B_w3&index=6

Beweegposter Vilans

Poster met verschillende oefeningen die je in huis kunt doen. Oefeningen die je op de stoel kunt doen, maar ook staande oefeningen.

https://www.beteroud.nl/images/beteroud/nieuws/VIL_BEWEGEN_POSTER_LIGGEND_DIGI.pdf

Workout op de stoel en/of rond de stoel

Training 1	8 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=qu5YIE-uFCQ
Training 2	8 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=szEyXJxb7g
Training 3	8 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=7zzWEjWvct0

Rustige oefeningen naast de stoel (staand)

Oefeningen naast de stoel	8 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=uMvhEKIzclc
---------------------------	-----------	---

Buikspier oefeningen op de stoel

Buikspier oefeningen	7 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=v6IDD_soZF8
----------------------	-----------	---

Oefeningen op de stoel met een stok

Oefeningen met een stok 1	9 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=eDg2-o_9IsA
Oefeningen met een stok 2	9 minuten	https://www.youtube.com/watch?v=CG2K-gXuEF4

Nederland in beweging op de stoel

Beweegprogramma van 20 minuten, terug te kijken via de onderstaande link

<https://www.maxvandaag.nl/sessies/themas/gezondheid-sport/nederland-in-beweging-op-de-stoel/>