



## Staande oefeningen

### Fiets Fit oefeningen

Kaarten met oefeningen voor thuis zodat je veilig kan blijven fietsen. Je kunt oefeningen kiezen voor onder andere; coördinatie, spierkracht, lenigheid nek/schouder, reactievermogen en uithoudingsvermogen. Klik voor alle kaarten op de onderstaande link.

<https://www.doortrappen.nl/alles+over+fietsen/fietsfit+oefeningen/Default.aspx#lessenreeks>

### 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](https://www.beteroud.nl/images/beteroud/nieuws/VIL_BEWEGEN_POSTER_LIGGEND_DIGI.pdf)

### Zwolle beweegt!

Beweegprogramma van 10 minuten met conditie-, spier- en rekoefeningen. Elke dag om 10.00uur komt er een nieuwe video online via YouTube. Kijk via de links alvast de eerste drie afleveringen.

Aflevering 1 - <https://www.youtube.com/watch?v=W4KbW-5Q6Cs>

Aflevering 2 - <https://www.youtube.com/watch?v=hdvwDHokDQ0>

Aflevering 3 - <https://www.youtube.com/watch?v=iBI5GQ7TIIk>

### Golden Sports

Verschillende trainingen van ongeveer een half uur. Variërend van bewegen op muziek, spierversterking tot balans.

<https://www.goldensports.nl/online-trainingen/>

### Hannah's Bewegingslessen

Hannah geeft normaal gesproken bewegingslessen in onder andere Emmeloord en Marknesse. Nu geeft ze live lessen via Facebook. Als je op de onderstaande link klikt zie je de eerste drie online lessen staan. Alle lessen duren ongeveer een uur.

[https://www.facebook.com/pg/hannahsbewegingslessen/videos/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/hannahsbewegingslessen/videos/?ref=page_internal)

### Nederland in beweging

Beweegprogramma van een kwartier, van maandag t/m vrijdag op NPO 1 om 09.15uur, ook terug te kijken via de onderstaande link.

<https://www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging/>