Transcript introvideo module Bewegen

Welkom bij de module Bewegen. Ja, wat weten we eigenlijk over bewegen? We denken dat we daar best veel over weten. Maar wat is nou bewegen in de overgang? Nou, wat ik bijvoorbeeld zelf niet wist, is dat er bij de overgang best veel problemen kunnen zijn met bewegen. En dat het preventief belangrijk is dat je blijft bewegen. Ook al in het voortraject.

Dus extra belangrijk voor deze module. En we hebben informatie gevraagd aan het Kenniscentrum van Sport en Bewegen en onder andere een interview gehouden met een fysiotherapeut die ons ook wat meer kan vertellen over bewegen. En ook in het werkboek is er aandacht aan geschonken.

Want wat doe je nou en wanneer doe je het goed? En wat is nou belangrijk en wanneer kan je het toch goed doen, ondanks dat je misschien beperkingen hebt of weinig tijd? In deze module hebben we geprobeerd om in ieder geval een kleine variant, dus als je weinig tijd hebt of wat meer beperkt bent iets te doen, de middenvariant en de variant als je echt lekker fit bent al en je kan dat voortzetten.

Dus ik wil jullie veel plezier en succes wensen in deze module. Persoonlijke noot, voor mij is bewegen soms best ingewikkeld, dus ik heb zelf veel aan deze kennis en informatie gehad om mijn eigen bewegingsplan te maken. Veel plezier!