

# WERKBOEK BEWEGING

---

**Berg jezelf  
programma**



**ELISA BERGHEGER COACHING**

# INTRO

---

Iedereen weet dat beweging goed voor je is, toch zitten we steeds meer en langer achter elkaar. Denk maar aan je baan, thuis achter je laptop of op je telefoon. Achter de tv op de bank of netflixen in bed. Voor je het weet is er maar weinig bewogen die dag.

Deze periode gaan we ons hierop richten in het eerste onderdeel/gebied van deze online training!

Ik ga je helpen om bewust te worden van je bewegingspatroon en ik ga je helpen deze te verbeteren.

Het is belangrijk voor je gezondheid om minimaal elke dag 30 min te bewegen met een hogere hartslag.

Dit kan doormiddel van sport zijn maar ook een stevige wandeling. Bewegen kan overal en op veel verschillende manieren.

Het is vooral belangrijk dat je iets doet wat je leuk vindt.

















