










- ✔ Drink voldoende water tijdens de oefeningen
- ✔ Zet het raam open voor frisse lucht
- ✔ Doe stevige schoenen aan
- ✔ Adem in langs de neus voor de inspanning
- ✔ Adem uit langs de mond tijdens de inspanning
- ✔ Bij staande oefeningen houd je de benen lichtjes gespreid, zo sta je stabiel
- ✔ Hou je rug zoveel mogelijk recht
- ✔ Trek je navel lichtjes in
- ✔ Als je ergens last van hebt, laat het weten aan de begeleider
- ✔ Buig door de knieën bij het oprapen van iets
- ✔ Bij het rekken: steun op dijen, tafel, of stoel,.....
- ✘ Zet de verwarming niet op 20°c
- ✘ Beweeg niet in een ruimte waar je over dingen kan vallen (tapijten)
- ✘ Voel je je wat duizelig? Probeer de oefeningen later nog eens
- ✘ Tijdens het uitvoeren van de oefeningen mag je geen pijn voelen, wel een lichte rek
- ✘ Trek tijdens de oefeningen niet op je rug
- ✘ Heb je een onveilig gevoel? Vraag naar ondersteuning



Wist je dat bewegen...

-  Je geheugen verbetert?
-  Je meer zelfstandigheid beidt?
-  Een goed effect heeft op je slaap?
-  Je meer energie geeft?
-  Je darmen stimuleert en je dus een minder opgeblazen gevoel krijgt?
-  Helpt tegen gewrichtspijnen?
-  Helpt tegen depressie?