



Gepubliceerd op Nieuwkoop 21-05-2019 17:17 (<https://www.wegwijzernieuwkoop.nl>)

[Wegwijzer Nieuwkoop](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > Bewegen

---

Voldoende bewegen is belangrijk om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven. Het verbetert uw humeur en geeft energie. Voldoende beweging is belangrijk om de verschillende lichaamsfuncties op peil te houden, zoals het doorstromen van uw bloed en uw ademhaling. Daarnaast heeft beweging een gunstig effect op uw spijsvertering en lichaamsgewicht. Bewegen zorgt ook voor meer weerstand en helpt u stress kwijt te raken.

Kies hieronder het onderwerp waarover u vragen heeft voor meer informatie.

- [Sporten en bewegen voor kinderen](#)
- [Sporten en bewegen voor jongeren](#)
- [Bewegen voor volwassenen](#)
- [Bewegen voor senioren](#)
- [Bewegen met een beperking](#)

Wegwijzer Nieuwkoop is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Nieuwkoop](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

Heeft u via Wegwijzer Nieuwkoop geen antwoord op uw vraag gevonden? Vraag hulp aan onafhankelijk cliëntenondersteuner Johnny Versteeg.

Bel op werkdagen naar 06 10 73 43 75 of stuur een e-mail naar [j.versteeg@meezhn.nl](mailto:j.versteeg@meezhn.nl).

[Over Wegwijzer Nieuwkoop](#)

---