Met deze extra tips haal je nog meer uit het webinar

Beweegrichtlijnen
Bewegen is goed voor je gezondheid. Met de beweegrichtlijnen ontdek je hoeveel beweging je nodig hebt.

Ga naar de beweegrichtlijnen op de website van het Kenniscentrum Sport & Bewegen

Breng meer beweging in je dag
Voor je gezondheid hoef je geen uren in de in de sportschool te zweten. Met een paar slimme aanpassingen breng je meer beweging in je dagelijks leven.

Start klein
Wil je starten met grotere inspanningen? Stel dan haalbare doelen en begin niet te fanatiek. Zo voorkom je teleurstelling en blijf je het langer volhouden.

Nederland in beweging
Al meer dan 20 jaar doen veel Nederlanders oefeningen voor de televisie, terwijl ze kijken naar Nederland in Beweging. Beweeg ook mee met Olga Commandeur en Duco Bauwens! Elke werkdag om 09.15 uur op NPO 2 en om 10.15 uur op NPO 1.

Ga naar de nieuwste afleveringen op maxvandaag.nl

Volg ook onze andere webinars
Wil je meer weten over werk zoeken, solliciteren, netwerken of hoe je jezelf presenteert? Bekijk het overzicht van webinars en meld je direct aan. Of volg een webinar dat al is geweest.

Ga naar het overzicht van webinars van UWV
Ga naar de webinars van UWV die al zijn geweest

Heb je nog vragen? Stuur dan een e-mail naar: webinar@uwv.nl.

Alvast veel succes!

Met vriendelijke groet,
UWV Webinarteam