

Doelstelling:

Meer bewegen voor jong en oud, tenminste vijf keer per week een half uur intensief bewegen



Gemeente



- Samenwerken met scholen en sportverenigingen om sport te stimuleren
- Sport in de openbare ruimte stimuleren d.m.v. sporttoestellen
- Goede gymnastieklessen op alle basis- en middelbare scholen
- Bedrijven stimuleren om medewerkers ruimte te geven voor beweging

Meer informatie



- <http://www.30minutenbewegen.nl/>
- <http://www.bewegenvoorjebrein.nl/>
- <https://sportindebuurt.nl/>
- [Sport en gezondheid - NOCNSF](#)
- <https://sport.nl>

Inwoner



Tips te over: met de fiets boodschappen doen, neem de trap i.p.v. de lift, vaste momenten per dag/week om samen te sporten, gebruik meer openbaar vervoer en ga dus ook meer lopen of per OV-fiets, etc.