

# Bewegen natuurlijk!

Stavoor heeft onderzoek gedaan onder 145 deelnemers aan de cursus Pensioen in Zicht. De belangrijkste uitkomsten tref je in deze infographic.

Een  
Nieuwe  
Toekomst  
Pensioen  
in Zicht®

STAVOOR

ruim  
**80%**



vindt  
lichaamsbeweging  
**nuttig, goed, gezond  
en verstandig**



Meer dan  
de helft beweegt in  
**de zomer**  
6 of 7 dagen  
per week  
tenminste 30 min.  
(in de winter 40%)

**53%**

**tijd**



vooral tijd  
**17%**  
en motivatie  
**13%**

zijn nodig om  
meer te kunnen  
bewegen

**82%**

is van plan  
**meer te  
gaan bewegen**



**37%**

wil meer bewegen  
**in groepsverband**

**77%** wil  
meer  
gaan  
wandelen.



wil meer  
gaan  
fietsen

**75%**

**21%**

heeft zijn of haar  
bewegingsactiviteiten  
de voorbije 5 jaar  
**verwaarloosd**



## Onze tips:



### Beweeg elke dag

geef het een vaste  
plek in je dagelijkse  
bezigheden



### Beweeg natuurlijk

werk in de tuin  
doe boodschappen te voet  
neem de trap  
dans!



### Beweeg samen

motiverend  
versterk je sociaal kapitaal  
het geeft plezier!



### Beweeg buiten

zon geeft vitamine D  
voor stevige botten



### Beweeg gevarieerd

spierkracht • conditie  
balans • gewicht  
ademhaling  
lenigheid

www.stavoor.nl/pensioeninzicht