

Voordelen van bewegen en minder lang stilzitten



Kinderen



Jongeren



Beter slapen



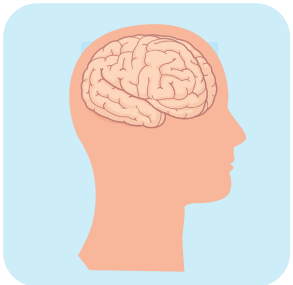
Minder kans op depressie



Betere sociale vaardigheden



Betere schoolresultaten



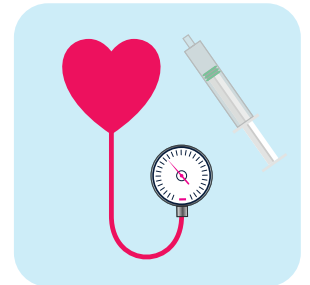
Sterkere ontwikkeling hersenen



Gezond gewicht



Versterkt hart, longen, spieren en botten



Betere bloeddruk en bloedwaarden

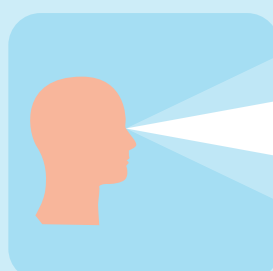
Bewegen heeft extra voordelen voor:

Kinderen met een mentale handicap



Goed voor het dagelijks functioneren

Kinderen met ADHD



Betere focus



Goed voor sociaal en doelgericht gedrag