

Workshop

'Beweegarmoede opgelost'

Woensdag 14 januari 2026 | 19.00 - 21.00 uur

Gymzaal De Matrix | Erve Odinck 5 | 7772 DE Hardenberg

Kinderen én volwassenen zijn minder motorisch vaardig en minder fit. Zitten is het nieuwe normaal. Door smartphones, spelcomputers en digitale media bewegen we minder – en vaak ook te eenzijdig. Kinderen spelen minder buiten, stoppen vaker met sporten en verliezen het plezier in bewegen. Maar wat betekent dat voor hun gezondheid, ontwikkeling en toekomst?



Tijdens deze interactieve workshop verkennen we beweegarmoede, de maatschappelijke gevolgen, én mogelijke oplossingen. Je maakt kennis met de Schijf van 10! van het Athletic Skills Model (ASM), een krachtig hulpmiddel dat tien basisbewegingen samenbrengt in één duidelijke structuur.

Kosten

Je kunt gratis meedoen.

Voor wie?

Trainers en/of sportdocenten in de gemeente Hardenberg kunnen meedoen aan deze workshop. Laat je inspireren en werk samen aan een fittere, vaardigere en vitalere generatie. Meld je aan en beweeg mee naar de toekomst!

Vragen of meer weten?

Kijk op de website [Gewoon Actief en Gezond](https://gewoonactiefengezond.nl). Daar kun je je ook aanmelden. Of stuur een mail naar gewoonactief@hardenberg.nl

Let op! Er is plek voor maximaal 24 deelnemers