

Gepubliceerd op Hulpwijzer Venray 16-09-2019 11:00 (<https://hulpwijzer.venray.nl>)

[Hulpwijzer Venray](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > [Bewegen](#)

---

Voldoende bewegen is belangrijk om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven. Het verbetert uw humeur en geeft energie. Voldoende beweging is belangrijk om de verschillende lichaamsfuncties op peil te houden, zoals het doorstromen van uw bloed en uw ademhaling. Daarnaast heeft beweging een gunstig effect op uw spijsvertering en lichaamsgewicht. Bewegen zorgt ook voor meer weerstand en helpt u stress kwijt te raken.

Kies hieronder het onderwerp waarover u vragen heeft voor meer informatie.

- [Sporten en bewegen voor kinderen](#)
- [Sporten en bewegen voor jongeren](#)
- [Bewegen voor volwassenen](#)
- [Bewegen voor senioren](#)
- [Bewegen met een beperking](#)

Hulpwijzer is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Venray](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

[Over Hulpwijzer Venray](#)

---