

FEBRU-ACTIVE

SO LET'S SEE WHAT WILL HAPPEN IN FEBRUARY 2023

WE DAGEN JE UIT! DOE JE MEE?

WE GAAN LEKKER DANSEN DUS LEEF JE UIT!



ZUMBA les verzorgd door onze eigen Saar op dinsdag 28 maart

Tijd: 16:30 – 17:15

Adres: Middelmeede 30, 4921 BZ Made en digitaal via Teams

Zumba is een soort van dans-sport die gebaseerd is op Latijns-Amerikaanse dans en de laatste jaren erg populair is geworden in Europa. Eigenlijk heeft de dansvorm veel gemeen met andere sporten en danssoorten die van Latijns-Amerika afkomstig zijn, zoals de axé, samba, merengue, salsa en cumbia. Zumba is ontwikkeld door Alberto Beto Perez, een Colombiaanse choreograaf en danser die in Miami woonde. Bij Zumba is er sprake van een combinatie van fitnessoefeningen en dansbewegingen, die zorgen voor een goede balans tussen creatief dansen en doelgericht sporten.

Zumba wordt momenteel door meer dan 12 miljoen mensen beoefend op ongeveer 110.000 locaties verspreid over 125 landen. Binnen de fitnesswereld staat Zumba in de top tien van meest beoefende workouts. Je gebruikt met Zumba alle drie de focuspunten: aerobic, kracht en jouw lenigheid. Daarnaast verbrand je met een half uur dansles ongeveer evenveel calorieën als met een half uurtje joggen! Ook pak je allemaal verschillende spiergroepen tegelijk aan en geef je jouw hersenactiviteit een boost.

5 Redenen waarom bewegen gezond is:

1. Voldoende bewegen kan de kans op hart- en vaatziekten 20 tot 30% verlagen.
2. De bloeddruk verlaagt, waardoor de kans op
3. bijvoorbeeld een hartinfarct of beroerte kleiner is.
4. Mensen die voldoende bewegen leven langer.
5. Bewegen zorgt ervoor dat stress vermindert.
6. Je wordt energiekeer.

Door te bewegen werk je aan de band tussen jou en je hart. Jij zorgt ervoor dat je hart gezond(er) wordt en in ruil daarvoor geeft je hart jou meer energie.



Speciale dagen in februari:

| | |
|-------------|--|
| 2 februari | Ijs als ontbijt-dag |
| 4 februari | Wereld kankerdag |
| 10 februari | Warme truiendag |
| 14 februari | Valentijnsdag |
| 18 februari | Carnaval |
| 21 februari | Internationale moedertaal dag (UNESCO) |
| 27 februari | Internationale dag van de ijsbeer |
| 27 februari | Nationale Pokémondag |

- Werknemers, die op kantoor werken, zitten gemiddeld 4 uur op een dag. 21% van de werknemers zit zelfs acht uur.
- Mensen die meer dan 8 uur zitten op een dag en weinig bewegen, hebben 74% meer kans op hart- en vaatziekten. Ook hebben mensen die veel zitten 10 tot 27% kans op vroegtijdige sterfte.
- Minder zitten en meer bewegen tijdens de werkdag heeft niet alleen fysieke gezondheidseffecten; het verhoogt ook de ervaren vitaliteit.

WIST JE DAT...

- We hebben meer dan 600 spieren in ons lichaam.
- Te veel slapen kan leiden tot een vroegere dood.
- Wandelen is gezond.
- De helft van de Nederlandse volwassenen is te zwaar.
- Sporten geeft je energie, zelfs wanneer je moe bent.
- Gymnasium betekent ook wel 'naakt sporten'.
- Sporten kan helpen tegen depressieve gevoelens.

