

BIJLAGE 3: BEWEEGNORM

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB):

- Jongeren (4-17 jaar): dagelijks (zomer en winter) één uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij minimaal twee keer per week kracht-, lenigheid- en coördinatieoefeningen voor het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid;
- Volwassenen (18-55 jaar): Dagelijks (zomer en winter) minstens een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit, op minimaal vijf dagen per week;
- Ouderen (55-plussers): Ten minste een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal vijf en bij voorkeur alle dagen van de week (zomer en winter). Voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, onafhankelijk van intensiteit, duur, frequentie en type.

Fitnorm:

- Minstens drie keer per week minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit (zomer en winter).