



Diverse online beweegprogramma's

- Hartstichting.nl: [7 tips waarmee je thuis kunt sporten](#)
- Betersport.nl: [Thuis sporten zonder fitnessapparaten](#)
- YouTube: [7-minuten workout Suzanne Schulting](#)
- Margriet.nl: [10x Fit terwijl je zit](#)
- Unieksporten.nl: [10 laagdrempelige tips om in beweging te blijven](#)
- Apps van diverse zorg aanbieders: VGZ – PGGM&Co – Zilveren Kruis

Op tv



Leuke en handige apps



[Ommetje-app](#)

- [Met de Strava-app](#) houd je met een groep gezamenlijk fietstochten, wandelen en hardloopsessies bij.
- [Zwift](#) is een app voor fietsen vanuit huis, bij thuiswerken, of tijdens het tv-kijken.
- [VirtuaGym](#) – meer dan 500 oefeningen en 100 work-outs voor thuis.