



De kempen beweegt

Voldoende bewegen? Het is van levensbelang. Wie fit en gezond is, is minder vatbaar voor virussen. Tijdens het RTV-programma De Kempers Beweegt geven sportcoaches Marjan Kuppens en Jim Vancampfort bewegingslessen van 15 à 20 minuten. Het concept: twee keer per dag een kwartier bewegen op een laagdrempelige manier. De coaches doen oefeningen voor en geven tips om voldoende te bewegen.

Wil je deze fragmenten bekijken?
Hier vind je de filmpjes terug:

Aflevering 1

Your browser does not support the video element.

Aflevering 2

Your browser does not support the video element.

Aflevering 3

Your browser does not support the video element.

Aflevering 4

Your browser does not support the video element.

Aflevering 5

Your browser does not support the video element.

Aflevering 6

Your browser does not support the video element.

Aflevering 7

Your browser does not support the video element.

Aflevering 8

Your browser does not support the video element.

Aflevering 9

Your browser does not support the video element.

Aflevering 10

Your browser does not support the video element.

Aflevering 11

Your browser does not support the video element.

Aflevering 12

Your browser does not support the video element.

Aflevering 13

Your browser does not support the video element.

Aflevering 14

Your browser does not support the video element.

Aflevering 15

Your browser does not support the video element.

Aflevering 16

Your browser does not support the video element.

Aflevering 17

Your browser does not support the video element.

Aflevering 18

Your browser does not support the video element.

Aflevering 19

Your browser does not support the video element.

Aflevering 20

Your browser does not support the video element.