

# Beweeg in/rond je kot

## Wandelen in Laakdal

Ontdek te voet de mooiste plekjes van Laakdal. Iedereen in Laakdal kan wel ergens vanuit zijn voordeur vertrekken.

<https://www.laakdal.be/wandelen-in-laakdal>

## Fietsen in Laakdal

Laakdal is door zijn ligging op het knooppunt van drie provincies de ideale plaats om je fietstocht te starten. Je fietst in een wip van de provincie Antwerpen naar Limburg en Vlaams-Brabant.

<https://www.laakdal.be/fietsen-in-laakdal>

## 10.000 stappen

Sluit je aan bij 10.000 stappen: <https://10000stappen.gezondleven.be/groep/laakdal>

## Beweeg elke dag: weekschema voor Senioren

We hebben een weekschema gemaakt waarbij je elke dag kunt bewegen zodat je fit en mobiel blijft zodat dit het vallen kan vermijden.

[Hier vind je het weekschema.](#)

## Beweeg in uw kot

Actrice en presentatrice Saartje Vandendriessche heel Vlaanderen in beweging met een dagelijkse work-out van een kleine 10 minuten. De oefeningen zijn laagdrempelig en het programma zit ook vol Belgische muziek. Je kan alle vorige afleveringen herbekijken.

<https://sporza.be/nl/2020/04/06/-beweeg-in-uw-kot-saartje-vandendriessche-zet-je-aan-het-sporten-met-handzeep~1586176935308/>

## Bewegen met Multimove

Sport Vlaanderen laat je met de Multimove beweegkalender elke dag samen met je kind bewegen. De kalender telt 365 spelletjes, één voor elke dag. Het is heel eenvoudig om alle activiteiten thuis, op zolder of in de buurt te doen met huis-, tuin- en keukenmateriaal. Deze beweegkalender geeft je extra inspiratie, want bewegen is kinderspel.

Bekijk de kalender: [https://www.sport.vlaanderen/media/15321/kalender\\_nov.pdf](https://www.sport.vlaanderen/media/15321/kalender_nov.pdf)

Meer inspiratie: <https://www.sport.vlaanderen/sportactiviteiten/voor-elke-leeftijd-wat/multimove/>