

PERSBERICHT

## **Zo blijft u fit en vitaal in de Corona periode!**

**Cuijk, 21 april 2020 - Sporten en bewegen is gezond. In deze lastige tijd waarin alle sport- en beweegmomenten zijn afgelast, kan het lastig zijn om voldoende te bewegen. “Daarom starten wij in samenwerking met Wijk TV en Omroep Land van Cuijk met Cuijk Beweegt TV. We brengen het Land van Cuijk in beweging”, aldus beweegcoach Osama.**

### **Iedereen kan meedoen**

Sporten en bewegen houdt ons fit én het zorgt voor een betere weerstand. Daarom starten de beweegcoaches van Cuijk Beweegt, samen met Wijk TV en Omroep Land van Cuijk, met Cuijk Beweegt TV. Ze brengen het Land van Cuijk in beweging. Het beweegprogramma is op iedere doordeweekse dag om 10.30 uur te zien en de herhaling om 15.30 uur. Een aflevering duurt tussen de 15 en 20 minuten. Tijdens een aflevering is er voldoende tijd om een slokje water te nemen of de oefeningen op eigen niveau uit te voeren.

### **Beweeg elke dag mee**

“We laten aan de hand van oefeningen zien dat ook senioren die minder mobiel zijn in beweging kunnen komen. Iedereen kan meedoen”, vertelt Osama. “Ons beweegprogramma kent een breed scala aan oefeningen voor lenigheid, kracht, coördinatie en conditie”, vult beweegcoach Youp hem aan. Osama: “Dus wilt u fit blijven in de Corona periode? Ga voor de televisie klaar staan óf zitten en zet om 10.30 uur of om 15.30 uur Omroep Land van Cuijk op. Beweeg met ons mee!”

Voor vragen kunt u terecht bij de beweegcoaches van Cuijk Beweegt via [info@cuijkbeweegt.nl](mailto:info@cuijkbeweegt.nl).