

## Gezond bewegen

---

<b>Functies</b>	Administratief medewerker Bedrijfsleider Hoofd logistiek Meewerkend voorman Ondernemer Teamleider Boekhouder / administrateur Boekhoudkundig medewerker Chauffeur Chef Boomkwekerij Chef logistiek Inkoper Medewerker
<b>Opleidingsniveau</b>	MBO
<b>URL</b>	<a href="https://www.talentboom.nl/opleidingen/opleiding-gezond-bewegen-586.html">https://www.talentboom.nl/opleidingen/opleiding-gezond-bewegen-586.html</a>
<b>Duur</b>	1 bijeenkomst
<b>Kosten</b>	Afhankelijk van klantvraag, incompany
<b>Subsidie</b>	Neem contact op met Talentboom

<b>Opleider</b>	Stigas
<b>Contactpersoon</b>	Stigas Servicedesk
<b>Adres</b>	Stationsweg 1
<b>Postcode</b>	3445 AA
<b>Plaats</b>	Woerden
<b>Telefoonnummer</b>	085-0440700 optie 1
<b>E-mailadres</b>	<a href="mailto:info@stigas.nl">info@stigas.nl</a>
<b>Website</b>	<a href="http://www.stigas.nl">http://www.stigas.nl</a>

**Informatie**

Je staat er misschien niet bij stil, maar je maakt misschien vaak dezelfde beweging op een dag. Bijvoorbeeld als je veel staand of zittend werk doet of veel tilt of bukt. Daarmee belast je steeds dezelfde spieren. Dan is het van belang goed op je houding te letten en ook op ander manieren gezond te wegen: fietsen naar het werk bijvoorbeeld of wandelen tijdens de lunchpauze. Een praktische voorlichting met tips voor een gezonde levensstijl.