

De #BruggeBeweegt-app is live!

Beweeg en blij verbonden volgens de richtlijnen

De fitness is gesloten, je danslessen gaan niet door en je kunt niet met je hele vriendengroep gezellig gaan wandelen. Motivatie en inspiratie vinden om te bewegen vanuit je kot is een hele challenge. Maar die challenge gaan we met #BruggeBeweegt graag aan! Het wordt later vandaag aangekondigd, maar we wilden het jou als eerste laten weten: de #BruggeBeweegt app is live én helemaal afgestemd op bewegen vanuit je kot en volgens de veiligheidsmaatregelen van de overheid.

Wat kun je vinden in de app?

De #BruggeBeweegt-app bundelt informatie, inspiratie en motivatie om te bewegen vanuit je kot

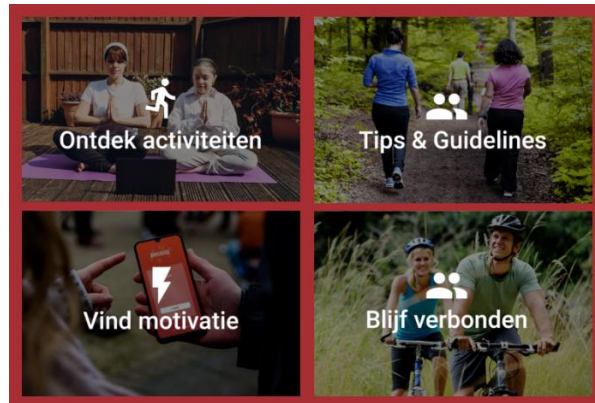
Je vindt er onder andere:

- Inspiratie van onze clubs: beweegactiviteiten die je ook nu kunt uitvoeren. Van online groepslessen die je vanuit je woonkamer meevolgt tot loop-, wandel- en fietsroutes in je buurt. Voor elk z'n goeste!
- De Beweegwijzer: geeft je op een speelse manier inzicht hoe je brein barrières vormt om niét te moeten sporten en geeft je in quizvorm goesting vo d'r in te vliegn!
- Online activiteiten: een handig overzicht van lokale initiatieven die je gewoon vanuit je woonkamer kunt meevolgen.
- Tips en guidelines: buiten bewegen volgens de laatste veiligheidsmaatregelen.
- Blijf verbonden: ontdek online groepslessen of ontmoet jouw vaste beweegbuddy in onze app.

#BruggeBeweegt is een project voor en door Bruggelingen, ondersteund door Stad Brugge en in samenwerking met Sport Vlaanderen. We willen jou helpen om alle drempels tot beweging te overbruggen en oprecht plezier te vinden in actieve beweegmomenten.

Ben je al curieus? Download nu de app in de [Play Store](#) of [App Store](#)!

[Download de app](#)



Denk mee met BruggeBeweegt

Heb je ook een idee voor een online activiteit of hoe je actief kunt blijven vanuit je kot? Organiseer je reeds online workshops en wil je deze op de app plaatsen? We organiseren virtuele brainstorm-sessies op 20 en 27 mei, telkens van 17u tot 18u. Schrijf je in voor één van onze sessies en denk mee!

[Schrijf je in als gangmaker](#)

PS Wil je onze boodschap mee ondersteunen? Stuur deze mail door naar je vrienden en familie en zet hen in beweging!

Hopelijk tot snel en hou jullie goed!

Groetjes

Jesse, Emmily en de #BruggeBeweegt bende!