

Van: VIVA-SVV nieuwsbrief <nieuwsbrief@viva-svv.be>
Verzonden: woensdag 24 april 2013 8:48
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: Samen sportief - rugpijn - tips om te zitten

nieuwsbrief van viva-svv.be - klik hier en lees deze nieuwsbrief online



april 2013



Maak kans op Bongobon 'Samen sportief'

Actrice Xandra legt zich letterlijk neer bij rugpijn. Deel dit filmpje van VIVA-SVV over het belang van bewegen bij rugpijn en maak kans op een bongobon 'Samen sportief'.



Leg je niet neer bij rugpijn

Heb je wel eens onschuldige rugpijn? Je bent niet alleen. 7 op de 10 volwassenen heeft er wel eens last van. Ga niet urenlang plat liggen. Pas deze tips voor je rug toe.



Gezondheidsquiz

Bewegen is een medicijn tegen onschuldige rugpijn. Maar doet bewegen soms niet meer kwaad dan goed? Doe de quiz.



Tips om te zitten

Tijdens de maaltijd, op de trein of aan een bureau: je zit al snel acht uur per dag. Dat is erg slecht voor je rug. Als je dan toch zit, doe het dan met deze tips.



Vragen aan de beweegexperte

Heb je nog vragen over sport en bewegen? Stel je vraag aan de beweegexperte van de Socialistische Mutualiteiten.

Deze nieuwsbrief werd verstuurd naar veerle.solia@amsab.be

Redactie: Dorien Wenderickx **Opmaak:** Arnoud Judong
Abonneer je op de VIVA-SVV Nieuwsbrief en
ontvang maandelijks alle VIVA-SVV weetjes.
[Schrijf je hier in](#)

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen?

[Schrijf je hier uit](#)

info@viva-svv.be - www.viva-svv.be