

Inspiratiefiche **BEWEEGBANK**



IMEC - Leuven (B)



IMEC - Leuven (B)



IMEC - Leuven (B)



Mobiele beweegbank - Sport Vlaanderen (B)

Locatie

Op het werk

Beweegvriendelijke werkomgeving

Een sterke organisatie draait op gezonde medewerkers. Wie gezond is, heeft meer energie, is alerter én productiever. Door het plaatsen van een beweegbank op het bedrijventerrein kan je je werknemers stimuleren om gezonde keuzes te maken en daar pluk je dan als onderneming automatisch de vruchten van.

Alles-in-één-toestel

Je kan er heen om je broodnodige portie zuurstof te scheppen, een gezond tussendoortje te nuttigen of je lunch te verorberen, maar er is meer. Aan het compacte alles-in-één-toestel kan je ook een complete workout afwerken. En daarvoor heb je slechts 10 minuten nodig. Sportkleden zijn daarbij niet nodig.

Infopaneel, webapp en coaching

Hiervoor maak je gebruik van de laagdrempelige oefeningen op het geïntegreerde infopaneel of werk je met de bijhorende gratis beweeg-app die prima dienst doet als virtuele coach en motivator. Iedereen die meer wil of moet bewegen kan er mee aan de slag, ongeacht zijn of haar beweegniveau. De webapp helpt je aan een sterker en beter uitgebalanceerd lichaam waardoor je blessures vermijdt en je prestaties verbeteren, zowel fysiek als cognitief.

Uit de praktijk

IMEC Leuven gelooft in de meerwaarde van het beweegbankproject. IMEC investeerde in de aankoop van meerdere beweegbanken en maakte daarbij ook gebruik van het bijhorende coachingstraject. Enkele collega's volgden de gratis opleiding tot IPitup-trainer of -ambassadeur. Sindsdien staan ze tijdens de lente- en zomermaanden paraat om hun IMEC-collega's te informeren, initiaties te verzorgen en lessenreeksen te organiseren. Ze begeleiden, coachen en creëren een 'can do'-omgeving, met aandacht voor correct bewegen

Testen via de uitleendienst

Ook Sport Vlaanderen gelooft in de beweegbank en stelt diverse mobiele beweegbanken ter beschikking via zijn uitleendienst. Hierop kunnen ook bedrijven(terreinen) intekenen. Experimenteer gedurende 1 maand met de beweegbank, maak gebruik van het bijhorende activeringstraject en maak van jouw werkomgeving ook een beweegvriendelijke ruimte! Meer info via www.ipitup.be.