

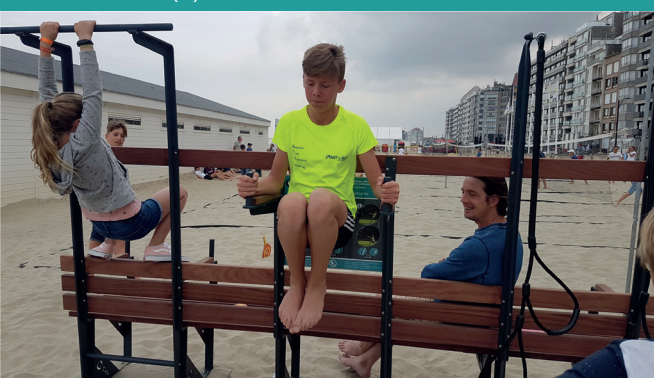
Inspiratiefiche **BEWEEGBANK**

Locatie

Op het strand



Knokke-Heist (B)



Knokke-Heist (B)



Camping Ronostrand - Noordenveld (NL)



Camping Ronostrand - Noordenveld (NL)

Sportstrand

Op zuidse stranden is het al veel langer vaste prik om sport- en bewegtoestellen te plaatsen. Ook aan onze kust zie je ze steeds meer opduiken. Sportstranden zijn plekjes waar aan beachvolleybal en -voetbal wordt gedaan. Ook badminton, ultimate frisbee en beachvarianten van tal van andere sporten worden er beoefend.

Beachbank

Gemeente Knokke-Heist was de eerste kustgemeente om daar ook een mobiele beweegbank aan toe te voegen. Deze 'beachbank' wordt op tal van manieren ingezet. Vroege strandlopers houden er halt om hun kracht- en stabilisatieoefeningen uit te voeren, tijdens toernooien of andere activiteiten is de beachbank dan weer zowel een zit-, rust- en hang- als oefenplekje voor deelnemers en toeschouwers.

Bootcamp op het strand

Je kan er ook heel eenvoudig bootcamps rond organiseren. Hoe doe je dat? Deel op in twee groepjes van elk zes deelnemers. De ene groep gaat aan de slag met oefeningen aan de beweegbank, de andere groep werkt aan de conditie door naar de waterlijn te lopen en terug. Zodra de lopers terug zijn, wordt er afgewisseld. Aan de beweegbank wordt er in wijzerzin doorgeschoven. De coach kan heel eenvoudig de moeilijkheidsgraad van de oefeningen aan de beweegbank aanpassen in functie van het niveau van de deelnemers.

Flexibel inzetbaar

Tijdens de zomerperiode wordt de beweegbank als beachbank op het strand ingezet, daarna kan ze probleemloos op andere locaties ingeschakeld worden.

De mobiele beweegbank kan dan eenvoudig lokaal circuleren en gebruikt worden bij sportdagen, speeltraten of andere evenementen.