

Ook in 2021 wil vzw IPitup je ondersteunen bij het creëren én activeren van jouw stukje beweegvriendelijke ruimte.

Dat er weer veel bewogen, ontmoet en beleefd mag worden!



### **BeweeG-plein voor Provinciaal Domein Dommelhof**

Het provinciaal centrum voor G-sport te Pelt heeft er een compacte, groene beweeghoek bij. Het BeweeG-plein doet meteen ook dienst als decor voor een onderzoek dat tezamen met AP Hogeschool Antwerpen en G-sport Vlaanderen wordt gevoerd rond de toegankelijkheid van de beweegbank voor G-sporters.

Vanuit ergotherapeutisch oogpunt worden facilitatoren en belemmeringen in kaart gebracht opdat nog meer personen met een beperking fysiek actief zouden worden.

**Meer onderzoek over de beweegbank**

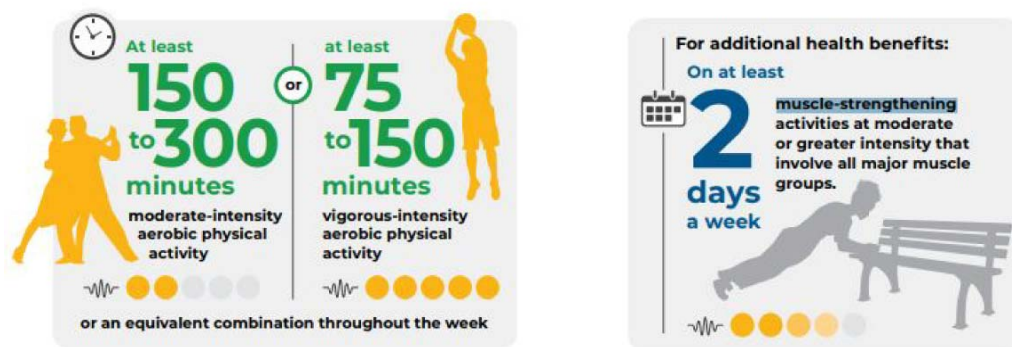




### Universiteit Hasselt en PXL zetten blokkende studenten in beweging

Nood aan een actieve blokpauze? PXL en UHasselt schaften elk een beweegbank Medium aan via de IPitup-groepsaankoopactie. Studenten en lectoren kunnen zo tussen de examens en lessen door even bewegen. Snel, eenvoudig, uitdagend en doelgericht.

De 125 beweegbanken op kaart en in beeld



### Beweegrichtlijnen WHO

Heb jij de nieuwe beweegrichtlijnen van de wereldgezondheidsorganisatie al gezien? Als volwassene (18-64 jaar) ben je elke week best:

- minstens 150' rustig of 75' intensief in beweging (of een equivalent hiervan);
- twee dagen op spierkracht aan het werken.

Vergeet dus zeker niet om ook aan krachttraining te doen! Dat kan heel eenvoudig met behulp van ... een beweegbank.

[Meer info](#)



### **Uitleendienst Sport Vlaanderen**

De aanvragen om een mobiele beweegbank te ontlenen via Sport Vlaanderen lopen binnen. Wil jij ook inzetten op een omgeving die - coronaproof - uitnodigt tot bewegen? Dichtbij huis, op het werk, in je buurt of op school? Test dan de beweegbank een maand lang uit in jouw gemeente, bedrijf, school, vereniging of organisatie.

[Meer info](#)



+ 32 (0) 16 43 68 47

+ 32 (0) 472 340 508

[www.ipitup.be](http://www.ipitup.be)

[info@ipitup.be](mailto:info@ipitup.be)

Varentstraat 33 - 3118 Werchter

Laureaat - Leuven, een vitale stad 2018

Laureaat - CrossCare 2019

Partner - Sport Vlaanderen 2020

Volg ons



---

This email was sent to <<Email Address>>  
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

IPitup vzw · Varentstraat 33 · Werchter 3118 · Belgium

