

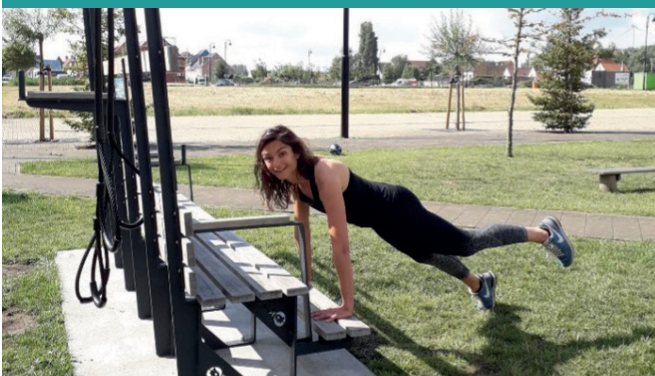
Inspiratiefiche BEWEEGBANK



De beweegbank al ontdekt?

Doe mee aan onze initiatie op 16 en 19 september! (Holsbeek & Nieuwrode)

Initiatiesessie - Holsbeek (B)



Start to...IPitup - Knokke-Heist (B)



Bootcamp - Herent (B)



Bootcamp - Heusden-Zolder (B)

Coaching

Om mensen in beweging te krijgen is meer nodig dan het creëren van een beweegvriendelijke omgeving alleen (hardware). Wil je de vruchten plukken van die omgeving, dan moet er ook voldoende aandacht zijn voor een aangepast aanbod (software).

IPitup vzw faciliteert dit door gratis trainersopleidingen te organiseren. Een IPitup-trainer begeleidt, coacht, motiveert en zorgt voor 'empowerment' op individueel en groepsniveau door het creëren van een 'can-do'-omgeving, met aandacht voor correct bewegen en succesbeleving.

IPitup-trainers helpen zo mee vorm te geven aan het aanbod dat rond de beweegbank gecreëerd wordt. Ze zorgen voor een optimale activering en leveren een belangrijke bijdrage tot de maximalisering van de 'return on investment'.

Activering kan aangeboden worden op verschillende manieren.

Initiatiesessies

Om de inwoners kennis te laten maken met de talrijke mogelijkheden van de beweegbank kan je initiatiesessies aanbieden. Dit is best op een laag instapniveau zodat iedereen het durft te ontdekken. Zo organiseert de sportdienst van Holsbeek enkele initiatiesessies, met daarna telkens een vervolgsessie. Het betreft betalende sessies onder begeleiding van een IPitup-trainer met verplichte voorafgaande inschrijving.

Start to ... IPitup

Naast de gekende 'Start to run'-lessen bestaan er tal van varianten. Met een 'Start to IPitup' zorg je voor een goede activering van je beweegbanken. De sportdienst van Knokke-Heist organiseert een lessenreeks waarbij inwoners kunnen kennismaken met de lokale beweegbanken en persoonlijk begeleid worden door IPitup-trainer Lotje. De doelstelling was de fysieke fitheid van de beweegleek flink op te krikken. Om zoveel mogelijk mensen te bereiken, werd er bewust gekozen om de sessies aan te bieden op verschillende tijdstippen van de dag en op verschillende locaties.

Bootcamps

Van zodra de inwoners kennis gemaakt hebben met de beweegbank is de volgende stap een wekelijks aanbod creëren. Een mix van kracht- en stabilisatieoefeningen gecombineerd met cardio zijn de recepten voor een leuke bootcamp. Het niveau kan hier goed opgedreven worden. In Herent organiseren ze in samenwerking met IPitup-trainer Stanny van Active Ensemble wekelijkse bootcamps op en rond de beweegbank. Om extra variaties aan te bieden wordt er met extra lesmateriaal gewerkt.

Inspiratiefiche **BEWEEGBANK**



Stoel-gym - WZC Demerhof Bilzen (B)



Work-out - Hasselt (B)

Verschillende doelgroepen

Lessenreeksen kunnen natuurlijk ook aangeboden worden aan specifieke doelgroepen. De lessen stoel-gym die in het woonzorgcentrum in Bilzen gegeven werden, worden nu stevast buiten gegeven aan de beweegbank. Niet alleen de frisse buitenlucht, maar ook de veelheid aan nieuwe mogelijkheden werd goed onthaald. Voor de nog meer actieve ouderen kunnen lessenreeksen zoals 'FITT spierkracht voor senioren' in Holsbeek aangeboden worden. Hier worden laagdrempelige oefeningen op maat van deze groep aangeboden.

Work-out

Gelijkaardig aan de bootcamp is de work-out. In Hasselt staan de IPitup-trainers Dennis en Johanna elke week te popelen om mensen in beweging te krijgen. Ze schotelen een complete work-out voor die je een sterker en beter uitgebalanceerd lichaam bezorgt met behulp van een beweegbank. Hier wordt gekozen voor sessies van 45 minuten om het tijdsefficiënt te houden.