

Hoi <<First Name>>

Krachtraining is volgens de World Health Organisation een fundamentele pijler voor een gezond en kwaliteitsvol leven. Kinesist Maarten Thysen – medeoprichter van IPitup vzw – legt op Sporza uit waarom krachtraining ook rond de jaarwisseling belangrijk is.

In het laatste **WHO-rapport** worden overheden gewezen op hun verantwoordelijkheid om dringend prioriteit te geven aan fysieke activiteit.

Ben jij op zoek naar een tool om de **goede voornemens** in jouw gemeente, school of organisatie een duwtje in de rug te geven? Maak dan nú gebruik van onze **eindejaarsactie**, dé manier om de budgetten die je nog resteren op een zinvolle manier te besteden.



Krachtraining voor iedereen!

Topsportfysiotherapeut Maarten Thysen - legt uit waarom krachtraining gedurende de wintermaanden niet alleen voor onze Olympische kampioenen, maar ook voor jou en mij nuttig is.

In november en december bewegen heel wat mensen immers opvallend minder. Toch kan je de jaarwisseling zinvol gebruiken, onder meer door je **lichaam robuuster te maken met krachtraining**.

Push (bv. pompen) - **Pull** (bv. optrekken) - **Core** (bv. buikspieroefening) - **Squat** (oefeningen op twee benen) - **Balance** (oefeningen op één been).

Door de **vijf fundamentele oefencomponenten** te combineren train je al de belangrijke spiergroepen. Zo leg je een **stevige basis** waar je in het voorjaar op kan verder bouwen.

[Lees hier het volledige artikel op Sporza](#)



Beleidsmakers, maak werk van fysieke activiteit!

Het meest recente WHO-rapport is klaar en duidelijk. **Overheden kunnen én moeten meer doen** om de bevolking actiever te krijgen!

De kosten van fysieke inactiviteit blijven exponentieel stijgen, dus **promoot beweging voor allen, creëer beweegvriendelijke publieke ruimte**, zorg voor veilige fiets-, wandel- en beweegroutes, ...

De vijf samenvattende **WHO-aanbevelingen** voor (sport)beleidsmakers wereldwijd:

1. Toon leiderschap en *neem verantwoordelijkheid*
2. Integreer *fysieke activiteit in alle beleidsdomeinen*
3. *Stimuleer partnerships* en communities
4. *Investeer in meten* en monitoren
5. *Zorg voor financiering*(smechanismen) om bovenstaande te realiseren

Global Status Report on Physical Activity 2022



Ondersteun die goede beweegvoornemens!

Ben jij op zoek naar een manier om al die **goede voornemens** mee te ondersteunen?

We bieden je een middel aan om de **publieke ruimte** te **transformeren in laagdrempelige beweegvriendelijke plekken** die geschikt zijn voor iedereen.

Beweegbanken zijn alles-in-één toestellen die zowel dienst doen als **rust-, beweeg- en ontmoetingsplaatsen**.

Uiteraard ondersteunen we je ook bij de **activatie** ervan, onder meer met gratis online trainersopleidingen & workshops.

Zo zorgen we samen voor een maximalisering van de **return on investment**.

Een mooi **nieuwjaarsgeschenk** om die jaarlijkse beweegintenties kracht bij te zetten, toch?

Overzicht modellen en prijzen



Laat je resterend budget renderen!

Onze **eindejaarsactie** is daarom de uitgelezen kans om het budget dat je dit jaar nog rest op een uiterst zinvolle manier te besteden en ... je eerste beweegbank(en) aan te kopen of jullie beweeglint verder uit te breiden.

Geïnteresseerd in **15% korting**? Laat je gegevens dan achter via onderstaande knop. Wij nemen contact met je op, beantwoorden je vragen en helpen je **snel en efficiënt** verder doorheen je aankoopproces.

Opgelet, de **facturatie** dient nog **voor het einde van 2022** te gebeuren. Indien gewenst kan de levering en / of plaatsing van de beweegbank(en) uitgesteld worden naar het voorjaar van 2023.

Contactformulier eindejaarsactie



+ 32 (0) 16 43 68 47

+ 32 (0) 472 340 508

www.ipitup.be

info@ipitup.eu

Varentstraat 33 - 3118 Werchter (BE)

International Design Biennale - Saint-Étienne 2022

EU - Good practice 2021

Partner - Sport Vlaanderen 2020

Laureaat - CrossCare 2019

Laureaat - Leuven, een vitale stad 2018

Volg ons



Copyright © 2022 IPitup vzw, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

