

ENKELE GETUIGENISSEN

VAN AFGELOPEN BEWEEG- EN LIFESTYLE INTERVENTIES



Een schot in de roos. Iedereen vaart wel bij de fitheidstest. Ook de mensen die minder of niet actief zijn. En daar draait het toch om? Ook het advies trekt de positieve kaart. Mensen hebben echt zin om na de test aan de slag te gaan en meer te bewegen. En dit met beweegadvies op maat. Voor ons een 10 op 10!

Stephanie Parmentier

Verantwoordelijke Dienst Gezondheids promotie Bond Moyson



De studenten Sport en Bewegen toonden van bij de start een professionele attitude naar de Stad als werkgever en partner in het project. In het individueel contact met de deelnemers aan het 'fit op maat' traject, toonden zij respect en creativiteit in de benadering van alle individuele vragen en verzuchtingen. Er kwam een fijne match tussen hun frisse, uitgebalanceerde aanbod en de diversiteit aan verwachtingen van de deelnemers.

Karolien Van Haverbeke

Maatschappelijk assistente Sodibrug



Nog eens een dikke merci om mij te begeleiden. Ik vind het super om te weten dat ik nu effectief goed bezig ben en ik geniet enorm van de trainingen.

Bianca Meuleman
Deelneemster



CONTACTEER ONS

Voor meer info en een programma op maat

BEWEEG- EN LIFESTYLE COACHING

Bachelor Sport en bewegen

Hogeschool West-Vlaanderen
Sportinnovatiecampus
Nijverheidsstraat 112
8310 Brugge
www.sportenbewegen.be

Ruben Cherlet

Ruben.cherlet@howest.be
0485 62 30 10

Jorgi Swimberghe

Jorgi.swimberghe@howest.be
0476 26 35 16

Breng beweging in uw onderneming!



WELKE SERVICES BIEDEN WE AAN?

Het uitgangspunt van de Bacheloropleiding Sport en Bewegen is 'zoveel mogelijk mensen op een kwaliteitsvolle manier doen bewegen en leiden naar een actieve levensstijl'.

Graag stellen we volgend **VITALITEITSPROGRAMMA** voor:



Het uitwerken van het vitaliteitsprogramma, in samenspraak met uw organisatie

Verkennde individuele gesprekken met de deelnemers, rekening houdend met achtergrond interesses en doelstellingen



Mogelijkheid tot in kaart brengen van de fysieke fitheid van de deelnemers

Opmaak vitaliteitsprogramma op maat van deelnemers(groep)



Deelnemers worden zowel mentaal als fysiek in beweging gezet leren de tips en oefeningen integreren op de werkvloer:

- 1 op 1 coaching
- In small group (max. 5 pers)
- Sessies in grotere groepen

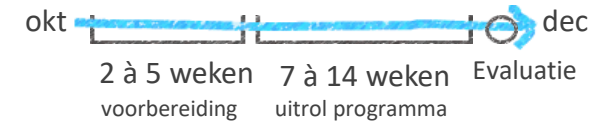
Mogelijkheid tot het organiseren van interactieve workshops en het toewerken naar een eindevent of einddoel



Projectevaluatie en terugkoppeling naar de betrokken deelnemers en organisatie.

EXTRA INFORMATIE

De doorlooptijd van een standaard vitaliteitsprogramma bedraagt **12 à 16 weken**.



Het programma loopt **tussen oktober en januari**:

- De laatstejaarsstudenten Sport en bewegen gaan na wat de wens is van de organisatie en deelnemers, en werken op basis hiervan een project uit.
- De start en het einde van de interventie gebeurt in **samenspraak** met de organisatie, in functie van de mogelijkheden en wensen van de organisatie.
- **Laagdrempelig bewegen** staat veelal centraal in de interventie, maar ook **sport, relaxatie en ergonomie** horen tot de mogelijkheden.
- Het project wordt gemanaged door toekomstige bewegingsdeskundigen van de bacheloropleiding.



WAAROM EEN BEWEG- EN LIFESTYLE INTERVENTIE?

- ✓ **Gezondheid, welzijn en vitaliteit** zijn steeds belangrijker wordende pijlers in onze huidige samenleving.
- ✓ Het positief effect van **lichaamsbeweging** op de fysieke, mentale en sociale gezondheid wordt zowel bij jongeren, (jong)volwassenen en senioren steeds meer erkend.
- ✓ Organisaties, verenigingen en bedrijven worden steeds meer gestimuleerd om **initiatieven** te nemen op vlak van gezondheid en vitaliteit van hun leden, klanten en werknemers.
- ✓ Toekomstige bewegingsdeskundigen uit de opleiding Sport en bewegen kunnen hierin een meerwaarde betekenen door via **een op maat gemaakt beweeg- en gezondheidsconcept op locatie** mensen aan te zetten tot een actieve en gezonde levensstijl.