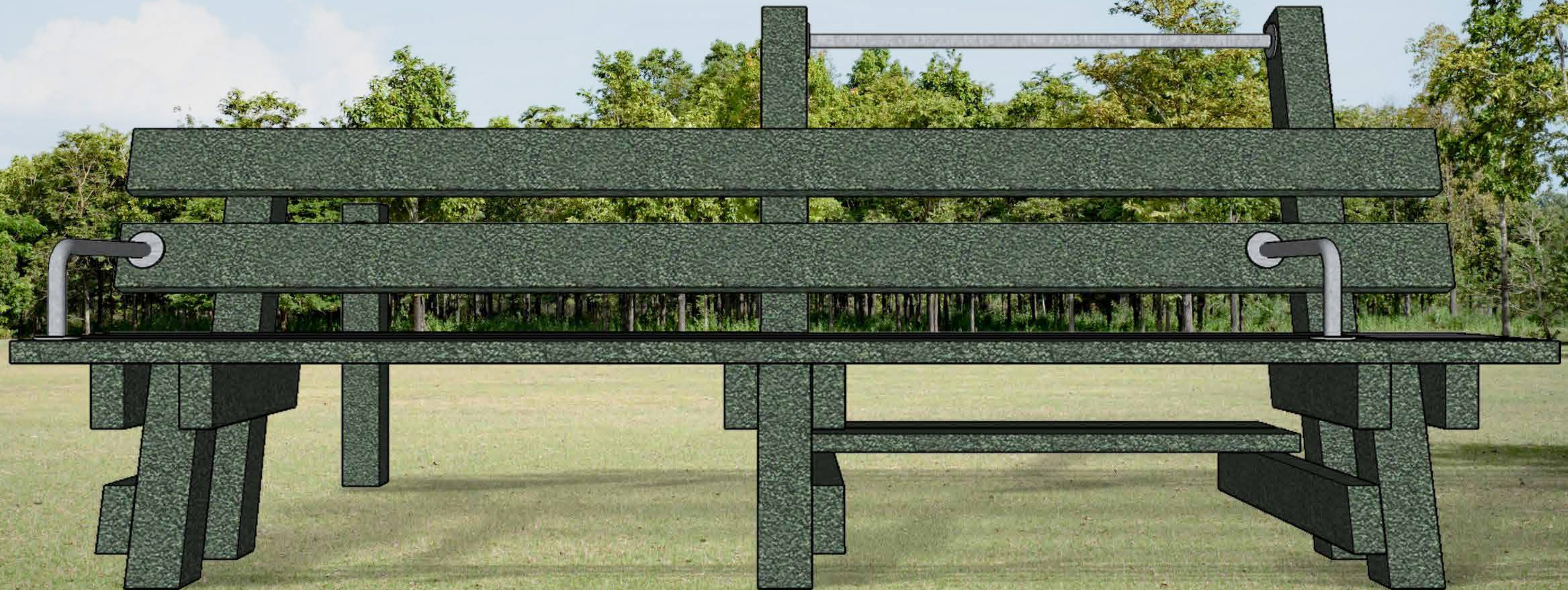




QR-FIT



R-FIT bank



Fysieke **inspanning**, mentale **ontspanning**

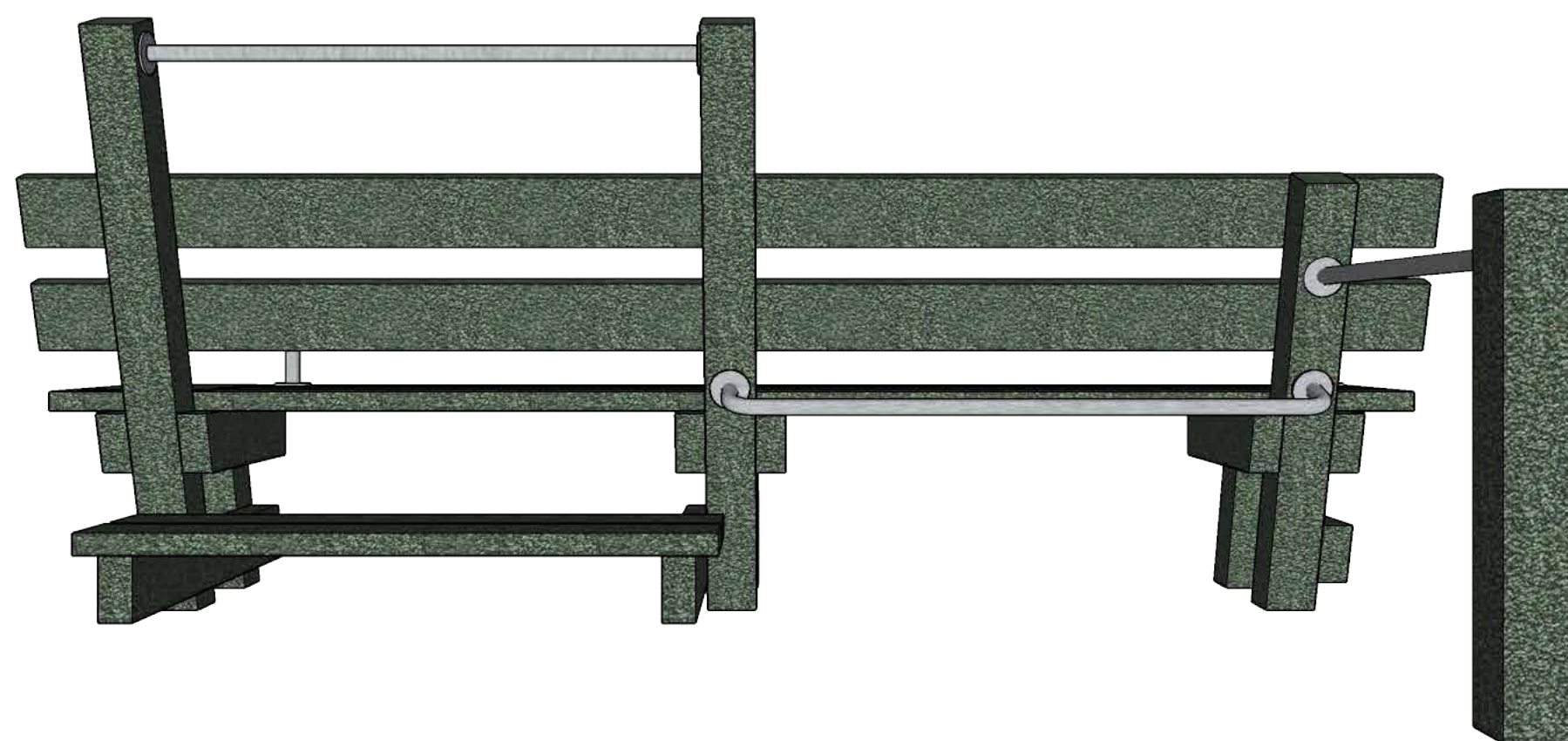
In Nederland beweegt meer dan de helft van alle inwoners te weinig. Dat heeft grote persoonlijke en maatschappelijke gevolgen. De kans op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten neemt toe en de druk op zorg en overheid wordt daardoor groot. Dat kunnen we voorkomen door meer in beweging te komen en in beweging te blijven. Dit is niet de enige oplossing, maar wel een hele belangrijke. In Nederland heeft de gezondheidsraad op basis van wetenschappelijk onderzoek de beweegrichtlijn vastgesteld. Die richtlijnen vormen de basis voor QR-FIT.

Sporten in de openbare ruimte is een prachtige kans. Zonder inzicht in het gebruik én het type gebruiker weet je echter niet welk probleem je oplost. De QR-FIT bank, met live dashboard van het gebruik én de gebruiker is daarop het antwoord.



Verbinding door **fysieke beweegmogelijkheden**

Laagdrempelige beweegmogelijkheden in de openbare ruimte zijn zichtbaar en motiveren mensen om in beweging te komen. Bovendien is het de plek waar mensen samen kunnen komen en het sociale aspect van samen bewegen wordt versterkt. Daarnaast is bewegen in de buitenlucht beter voor lichaam en geest. De fysieke beweegmogelijkheden van QR-FIT worden versterkt met oefeningen uit de QR-FIT app. Met een bank werk je daarmee aan kracht, conditie en mobiliteit + balans.



Onze duurzame producten zijn gemaakt van gerecycled kunstgras. Zo krijgt deze sportieve ondergrond een sportief tweede leven!





Direct **herkenbaar**, verrassend **vernieuwend**

De QR-FIT bank heeft de uitstraling van een reguliere parkbank. Toch is de bank bijzonder vernieuwend.

Allereerst vindt de assemblage van de QR-FIT bank plaats op een sociale werkplaats. Omdat de bank uitgerust is met allerlei beweegmogelijkheden, dient het naast rustplaats van een wandeling ook als multifunctioneel beweegtoestel. Met de QR-FIT app als personal trainer krijg je inzicht in het goed uitvoeren van de oefeningen en zie je direct of je al aan de beweegrichtlijnen van de Nederlandse Gezondheidsraad voldoet.



Succes met een integrale aanpak

Hoe mooi de QR-FIT bank en het verhaal ook is, het valt of staat met het gebruik. De ervaring leert, dat een integrale aanpak, in samenwerking met lokale partners, de meest effectieve manier is om mensen in beweging te krijgen én houden.

QR-FIT denkt niet alleen in het voortraject mee over het gebruik maar brengt zelfs lokale partners per doelgroep bijeen wat zorgt voor gedeelde eigenaarschap van beweegroutes. Door integraal en domein overstijgend samen te werken, en dus structureel activiteiten te organiseren, richt QR-FIT zich op lange termijn op structurele borging van de verschillende doelgroepen.

Ook het stimuleren van het aanmaken van teams in de QR-FIT app, gaan bewoners helpen om gemotiveerd en in beweging te blijven. Heeft jouw gemeente al een team? En weten de buurtsportcoaches dat zij ook zelf teams kunnen aanmaken met verschillende groepen?



Hoe werkt QR-FIT?

1. Download de QR-FIT app



Scan de QR-code met de camera van je telefoon om de app te downloaden



2. Ga naar een willekeurig paal
3. Scan de code op het paaltje
4. Krijg een oefening op jouw niveau
5. Loop naar de volgende paal
6. Herhaal!

Ik sta te springen om je te helpen!



Peer Pulles

Accountmanager

Peer@qr-fit.nl

06-24 60 53 38

