

sport  brussel

**ISB**  
Congres



# Samen zijn wij sport.



#ISBcongres

20 & 21 maart | Tour & Taxis Brussel

**ISB**  
Congres

**Samen**  
zijn wij sport



2019

# Sessie 31

## De privé als partner



#ISBcongres

20 & 21 maart | Tour & Taxis Brussel



# Hasseltse mobiele sportcontainer:



HASSELT  
HEEFT  
HET.





HASSELT  
HEEFT  
HET.

1. **MOTIVATIE VAN KEUZE OUTDOOR SPORT**
2. **TESTFASE**
3. **TUSSEN EVALUATIE**
4. **CREATIEVE SAMENWERKING**
5. **REALISATIE**
6. **TOEKOMST**



1.

---

# Motivatie van keuze outdoor sport

# Voordelen van outdoor sporten

1. Sporten in de buitenlucht kan gratis. Maar als je het fijn vindt, kun je je ook aansluiten bij een groep/cursus die buiten sport (gratis of betalend).
2. Je bent niet gebonden aan openingstijden of de tijdstippen van groepslessen.
3. Verschillende ondergronden buiten kunnen ervoor zorgen dat je training iets extra's krijgt.
4. Een training in de buitenlucht lijkt makkelijker te gaan, doordat de omgeving meer afleiding biedt dan de vier muren van de sportschool. De work-out is daardoor ook minder saai. Je kunt naar het bos, een park, het strand en zelfs naar je balkon.
5. Buiten sporten zorgt voor rust in je hoofd.
6. De natuurlijke omgeving werkt stress verlagend.
7. Door de frisse buitenlucht gaat er meer zuurstof naar je hersenen, waardoor je scherper kunt nadenken, je een betere concentratie hebt en je je actiever en fitter voelt.



# What should you do?

For a healthy heart and mind

To keep your muscles, bones and joints strong

To reduce your chance of falls

Be Active

Sit Less

Build Strength

Improve Balance

VIGOROUS

MODERATE



RUN



WALK



TV



GYM



DANCE



SPORT



CYCLE



SOFA



YOGA



TAI CHI



STAIRS



SWIM



COMPUTER



CARRY BAGS



BOWLS

MINUTES PER WEEK

**75** OR **150**

VIGOROUS INTENSITY

(BREATHING FAST  
DIFFICULTY TALKING)

MODERATE INTENSITY

(INCREASED BREATHING  
ABLE TO TALK)

OR A COMBINATION OF BOTH

BREAK UP SITTING TIME



DAYS PER WEEK

Something is better than nothing.

Start small and build up gradually:  
just 10 minutes at a time provides benefit.

**MAKE A START TODAY:** it's never too late!

# One Hour of Physical Activity Eliminates the Detrimental Effects of 8 Hours of Inactivity

Reference: by Ulf Ekblom et al. The Lancet 2016

Designed by @YLMSportScience

The conclusions of this meta-analysis were drawn from data collected on more than 1 million men and women



Sitting for more than 8 h/day and with no additional physical activity is similar to that of smoking and obesity in terms of mortality risk



If long periods of sitting time each day are unavoidable (eg, for work or transport), it is important also to be physically active

## 8 HOURS



## 1 HOUR

60–75 min of moderate intensity physical activity per day seem to eliminate the increased mortality risks associated with high total sitting time





# Sportcontainer

- Uitdagen tot bewegen
- Het mobiele karakter
- Inzetten op modetrend
  - obstacle-course
  - crossfit training
  - Bootcamp
  - calisthenics





**2.**

---

# Testfase

# Test Sportcontainer

- Gedurende 1 maand op sportcentrum Kiewit
- Verschillende gebruikers
  - Scholen
  - Clubs (Hockey, voetbal, atletiek, MMA, BJJ, ....)
  - Vrije gebruikers finse piste
  - Ouders van sportende kinderen

<https://www.youtube.com/watch?v=w2GTFSxuNu8>



**3.**

---

# Tussen evaluatie

# Evaluatie container

- Meerwaarde
  - Nodigt uit tot bewegen
  - Mobiele karakter
  - Te plaatsen op elke ondergrond
  - Vandalisme vrij
  - Vrij te gebruiken in 'gesloten toestand'
  - Uitbreidingsmogelijkheden in 'open toestand'
- Werkpunten
  - Te beperkt in doelgroep
  - Gesloten = beperkt
  - Te duur in huur
  - Gebruik is moeilijk meetbaar







4.

---

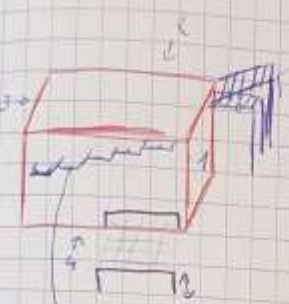
# Creatieve samenwerking

# Samenwerkingsproces Container

- Zelf ideeën op papier gezet en dan bekeken met de privé-partner wat wel of niet mogelijk is en binnen welk budget.
- Veelzijdigheid voorop
  - Eigen lichaamsgewicht
  - Uitdagend
- Obstacle-run training gericht
- Uitbreidingen naar groepsessies mogelijk dankzij afgesloten deel.

# 50m - Sportcontainers

60d  
3+  
620  
ruige



- 1. klompplaat
- moeren ladder
- klompplaat klompplaat
- klompen
- 2. afgeboord
- Zwerend klompplaat
- diprek
- battles opes
- elastische en markt
- bak jumbo (50 container)
- open bodendynaband

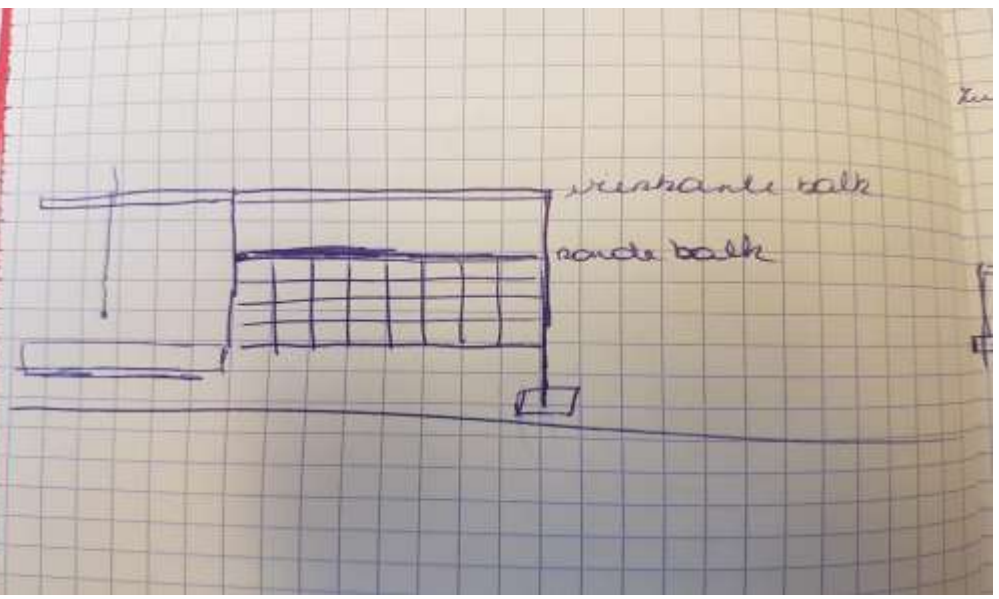
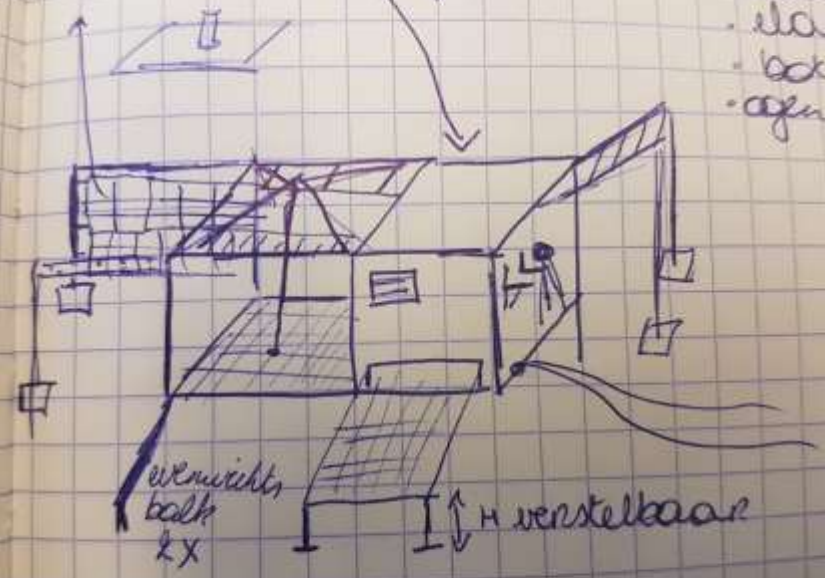
Zwerend klompplaat of net



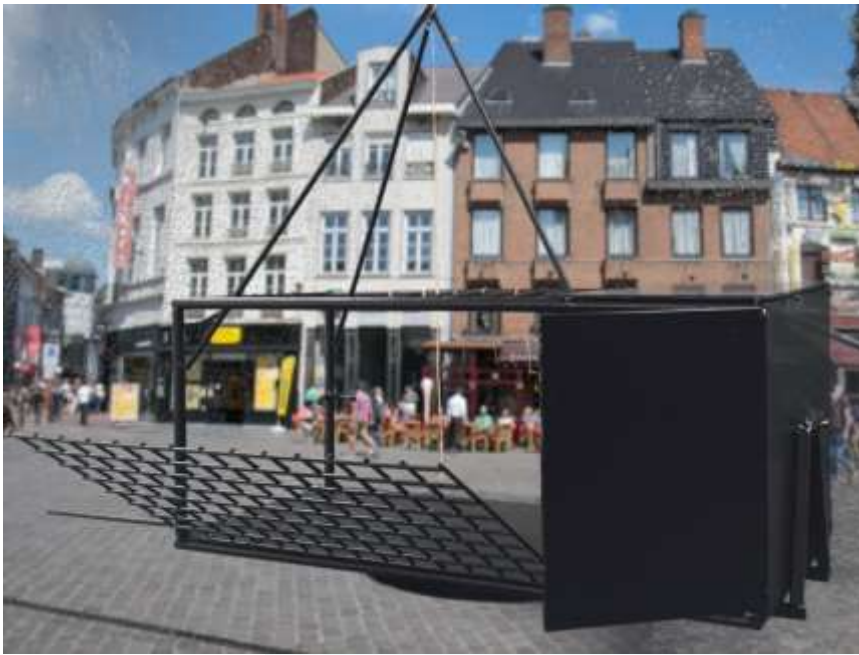
! op grond een logroute weven!  
speel ladder

Zwerend klompplaat of net

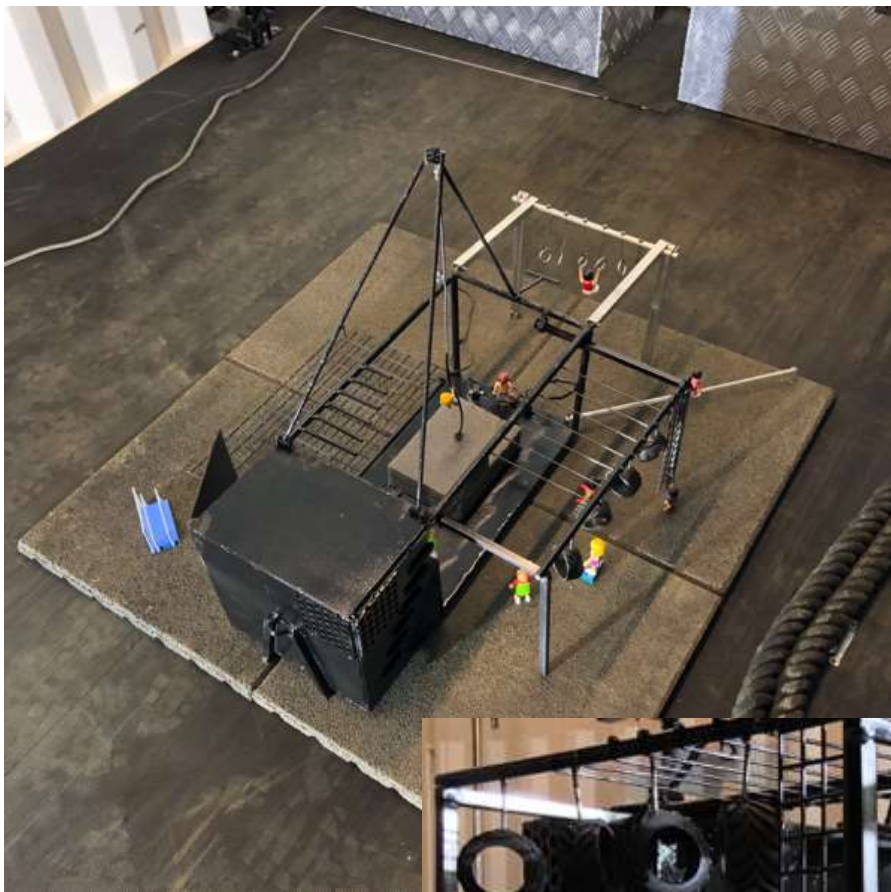
- diprek
- battles
- elastische
- bak jumbo
- open bod

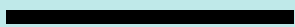












**5.**



# **Realisatie**



# Container: Eindfase is ingezet.

- Goedkeuring vanuit de beheerraad van VZW sportpromotie om over te gaan tot aankoop.
  - De visie in praktijk omzetten.
  - De productie is opgestart.
  - Opvolgen van de werkzaamheden om fine tuning tot in de details op te volgen.
  - Veiligheidskeuring opvolgen



**6.**

---

# **Toekomst**

# Sportcontainer

- Plannen van openingsmoment
  - Uitvalsbasis sportcentrum Kiewit
- Planning events
  - Sportnacht van de vrouw
  - Sport@hasselt
  - Sportdag openbare diensten
  - ...
- Planning van cursussen en briefen van mogelijke gebruikers
  - Eigen aanbod in verschillende wijken
  - Scholen
  - Sportclubs
  - Bedrijven





**HASSELT  
HEEFT  
HET.**

STAD HASSELT  
LIMBURGPLEIN 1, 3500 HASSELT  
T 011 23 90 00  
HASSELT.BE

