

RIJKEVORSSEL

Wandelbundel Bewegen op Verwijzing

BEWEGEN ● **OP**
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Beste wandelaar

Allereerst bedankt omdat je gebruik maakt van ons boekje waarmee we je wandelingen in eigen streek aanbieden. Je staat op het punt om stappen richting een gezond leven te zetten.

Wie zijn wij?

Wij zijn 4 laatstejaarsstudenten aan de Thomas More Hogeschool in Turnhout en in samenwerking met BOV, Bewegen Op Verwijzing en het lokaal bestuur Rijkevorsel, hebben we deze wandelbundel in elkaar gestoken. Op deze manier hopen wij om jouw wandeling extra kleur en karakter te geven. De wandelingen zijn uitgestippeld in je eigen gemeente: Rijkevorsel. Zo krijgen jullie de mogelijkheid om in een vertrouwde omgeving te wandelen en misschien wel nieuwe plekjes te leren kennen dicht bij huis.

Het boekje, dat je nu in handen hebt, biedt je een aantal wandelingen. De afstanden variëren en ook de activiteiten, die erbij worden aangeboden. Je vindt er zowel een fotozoektocht als een wandeling met extra beweegopdrachten. We hopen dat je op die manier uitgenodigd wordt om dit boekje meerdere keren te gebruiken. Onze wandelingen gekoppeld aan de verschillende opdrachten starten op 1 mei en kan je gedurende de ganse maand doen.

Gezondheid wordt door ons allen hoog in het vaandel gedragen, daarom willen we dit ook graag doorvoeren in dit project. Verder in deze bundel wordt er uitgelegd hoe deze wandelingen in elkaar steken en waar je je juist allemaal aan kan verwachten. Wij hopen dat je geniet van deze bundel, van de wandelingen, ... Alleen of samen met anderen.

Warm je al maar goed op en verder wensen wij je graag veel plezier toe!

Team BOV
Sam, Julie, Yeboah en Mayte

Bewegen Op Verwijzing

BOV is een organisatie die mensen met een verhoogd gezondheidsrisico helpt en ondersteunt op weg naar een gezondere en actievere levensstijl.

Hoe?

Vraag aan je huisarts een verwijsbrief, hij zal dan vervolgens je gezondheidsrisico inschatten en bepalen of Bewegen Op Verwijzing voor jou geschikt is. Wanneer je in het bezit bent van een verwijsbrief kan je best contact opnemen met een BOV-coach in jouw regio.

Wat?

In samenspraak met een BOV-coach wordt er een gesprek ingepland. Hier worden voornamelijk de mogelijkheden en de persoonlijke interesses van het individu bekeken. Op basis daarvan wordt er een beweegplan op maat opgesteld wat uiteraard volledig binnen jouw dagelijks leven past. Dit beweegplan wordt verder door professionele coaching opgevolgd. Zo zal je BOV-coach je mee op weg helpen en je motiveren doorheen je proces.

BOV-coach

Binnen de gemeente Rijkevorsel en Malle is **Beate Hofkens** de actieve BOV-coach. Beate is een zeer gedreven en enthousiaste coach die haar cliënten professioneel op weg wil helpen naar een gezonde levensstijl. Zij zal dus samen met jou een beweegplan op maat opstellen en je professioneel opvolgen.



“Samen gaan we opzoek naar welke bewegingen voor jou passen. Met de juiste motivatie ga je plezier beleven in het bewegen!” Beate Hofkens

- De wandelingen -

Hieronder zie je enkele mogelijkheden waaruit je kan kiezen. Routes van verschillende afstanden en daarbij ook verschillende opdrachten die je kan uitvoeren tijdens een wandeling. We hebben elke route ook zelf gewandeld en we zijn enorm benieuwd wat je hiervan vindt. Vergeet dus zeker niet de enquête in te vullen op het einde van de wandeling. Alvast bedankt!

Kies je route:

Route A: 3 kilometer (p. 4)

Route B: 5 kilometer (p. 8)

Route C: 7 kilometer (p. 12)

Route D: 10 kilometer (p. 15)

Route A en B zijn beide voornamelijk gericht op een fotozoektocht.

Bij **route A** ga je op zoek naar een codewoord. Dit woord staat in het thema van bewegen en gezondheid. Deze letters zullen op een geheime locatie verstopt worden en zijn gelinkt aan een foto. Kan jij ze vinden?

Bij **route B** krijg je een reeks aan foto's te zien. Aan jou de taak om deze in chronologische volgorde te zetten. Hou je ogen dus goed open!

Route C en D zijn de beweegroutes. Bij deze routes zijn er meerdere beweegmomenten voorzien die je kan uitvoeren tijdens je wandeling. Daarnaast kom je ook enkele gezondheidsweetjes tegen die jou kunnen helpen naar een gezondere levensstijl.

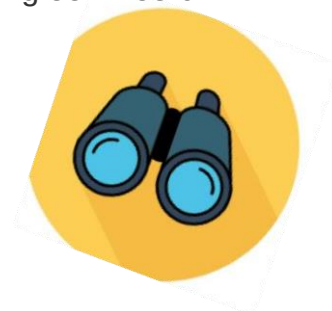
Veel wandelplezier en ga ervoor!

Route A

Startplaats: Kruising van de Potbergstraat met de Merelstraat

Deze wandeling overbruggt een afstand van **3 kilometer**. Het doel van deze wandeling is om alle letters te vinden en op het einde van de wandeling een woord te vormen door te puzzelen met de letters.

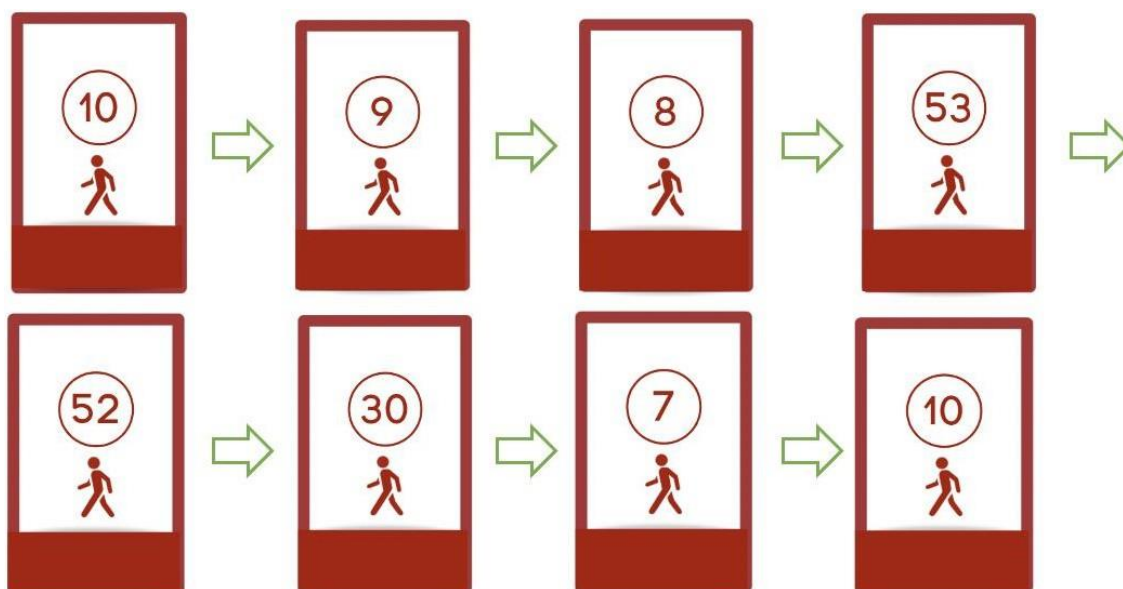
Een tip die we kunnen geven is dat het woord te maken heeft met gezondheid. Veel succes!



HET WOORD: _ _ _ _ _

Tip: bijgevoegde foto's helpen je om alle letters te vinden. Op de foto's staan verschillende dingen bv. paaltjes, bepaalde figuren... Hetgeen wat er op de foto staat is een richtpunt. Dit wil zeggen dat er in deze buurt een letter verstopt is. Aan jou om deze te vinden! Succes!

Wandelknooppunten:



Plan/route (3 km)



Foto's (3 km)





Route B

Startplaats: Kruising van het Printheestepad met het Prinsenpad

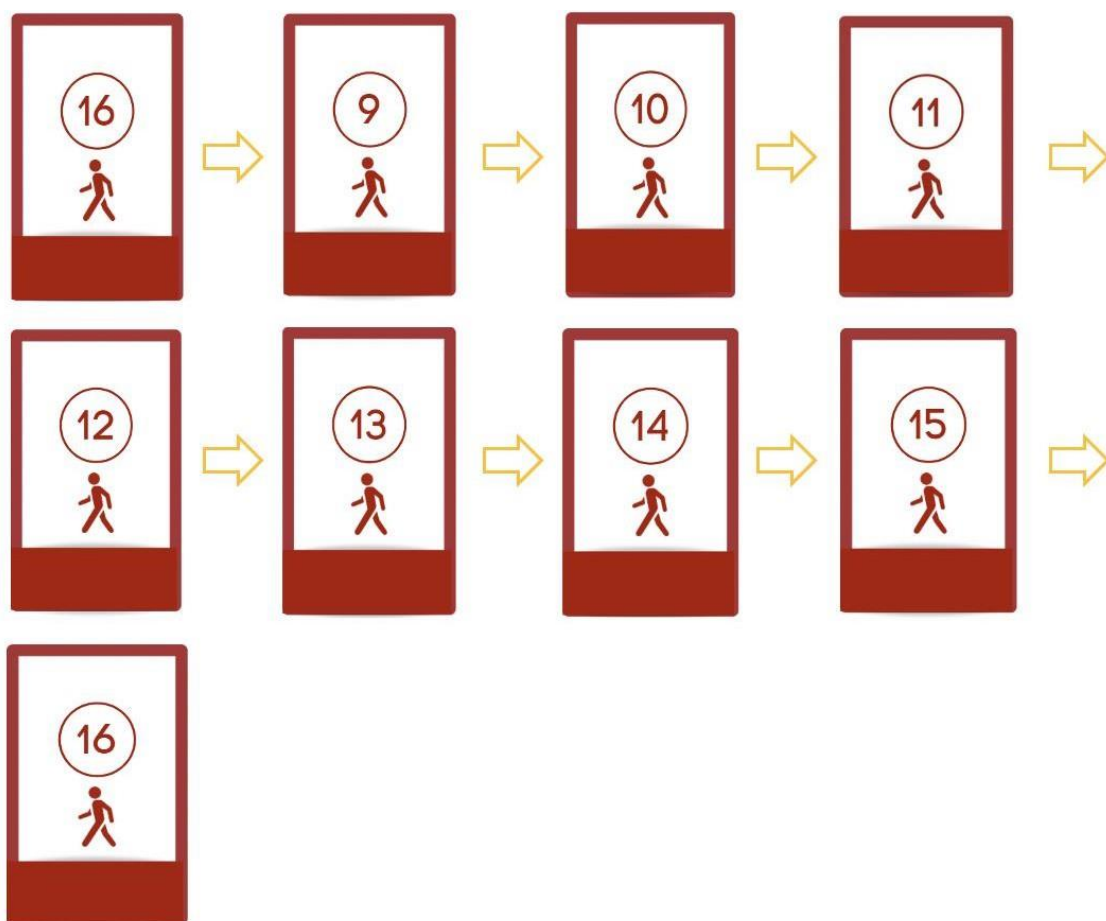
Deze wandeling overbruggt een afstand van **5 kilometer**. Het doel van deze wandeling is om alle foto's in de juiste volgorde te plaatsen.

Hieronder vind je foto's van voorwerpen, gebouwen... die je tijdens deze wandeling tegen zult komen. Deze foto's zet je in de volgorde waarop je ze tegenkomt. Als je de foto's juist zet, dan zal je zien dat je met de letters (die op de foto staan), een woord kan maken.

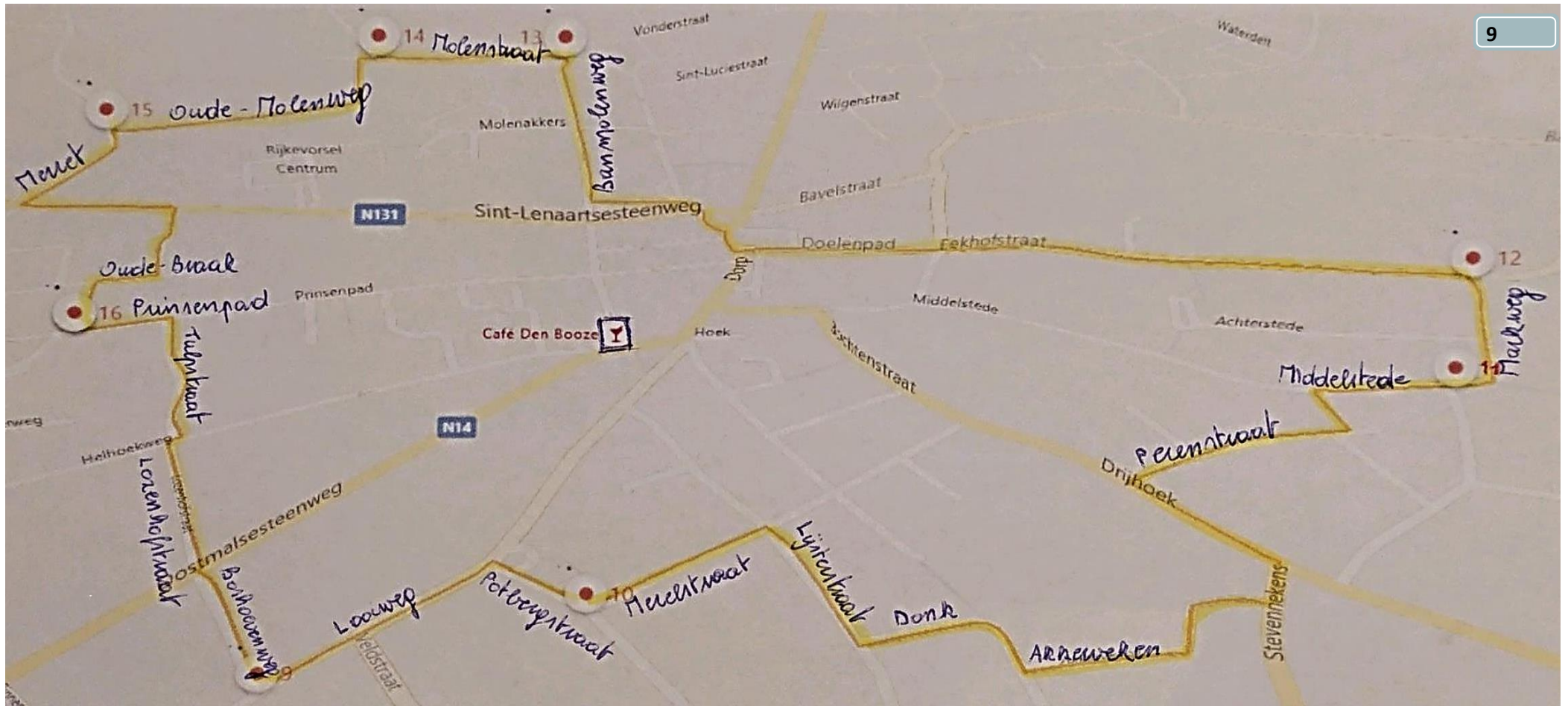
HET WOORD: _ _ _ _ _



Wandelknooppunten:



Plan/route (5km)



Foto's (5km)



T



E



W



D



D



S



E



N



N



B



E



Route C

Startplaats: Kruising van het Printheesterpad met het Prinsenpad

Deze wandeling gaat over een afstand van **7 kilometer** en is meer gericht op wandelen in combinatie met toegevoegde beweegopdrachten en gezondheidsweetjes. Om de 200 à 500 meter vind je een beweegopdracht of een gezondheidsweetje om de wandeling meer kleur te geven.

Op het plan kan je zien waar er beweegopdrachten zijn. Ter plaatse vind je dan een opdracht. Deze opdrachten maken soms gebruik van het aanwezige straatmeubilair maar kunnen ook opdrachten zijn die je tot het volgende punt moet volhouden.

Achteraan in de bundel vind je een scoreformulier. Je kan het gebruiken bij de oefeningen die op verschillende niveaus aangeboden worden. Kies het niveau dat het best bij je past en probeer zoveel mogelijk punten te behalen. Welke score behaal jij?

De beweegmomentjes zullen via een QR-code werken. Je scant de QR-code en komt meteen terecht bij instructievideo van de oefening. Het is een extraatje maar zeker niet noodzakelijk. Als je niet in het bezit bent van een Smartphone kan je dus ook zonder problemen deelnemen aan onze wandeling.



De kaartjes die je moet volgen of zoeken zien er als volgt uit:

De Lunge

Voer 2 x 10 Lunges uit



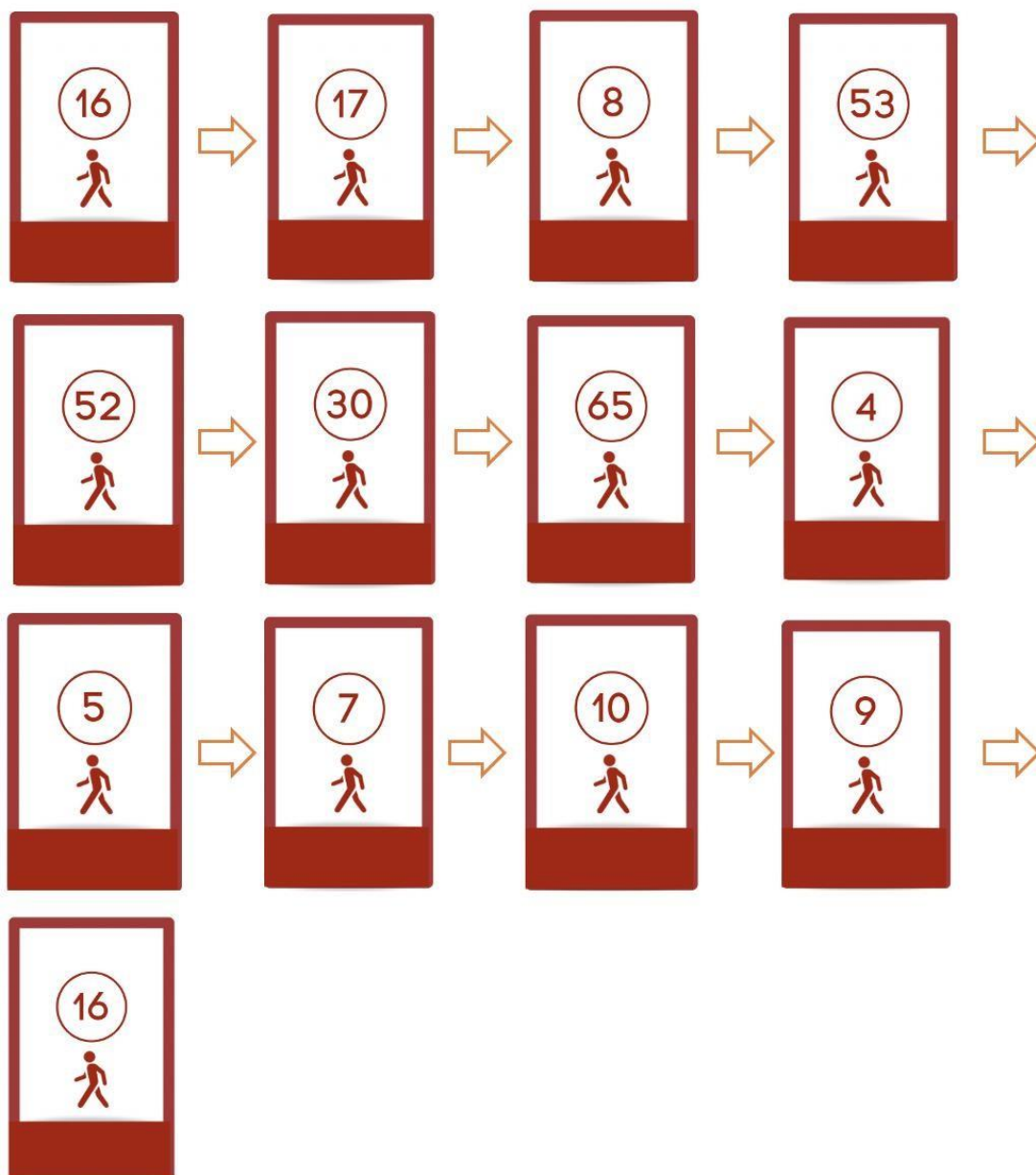
De basis voor deze oefening is een rechtopstaande positie met de voeten vlak bij elkaar. Het ene been stapt naar voren zodanig dat het onderbeen een hoek van 90 graden maakt.

**BEWEGEN • P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Wandelknooppunten:



Plan/route (7km)



Route D

Startplaats: Kruising van het Printheesterpad met het Prinsenpad

Deze wandeling overbruggt een afstand van **10 kilometer** en is, net zoals route C, meer gericht op wandelen in combinatie met toegevoegde beweegopdrachten en gezondheidsweetjes. Om de 200 à 500 meter vind je ook hier een beweegopdracht of een gezondheidsweetje.

Ter plaatse vind je dan een opdracht. Deze opdrachten maken soms gebruik van het aanwezige straatmeubilair maar kunnen ook opdrachten zijn die je tot het volgende knooppunt moet volhouden.

Achteraan in de bundel vind je een scoreformulier. Je kan het gebruiken bij de oefeningen die op verschillende niveaus aangeboden worden. Kies het niveau dat het best bij je past en probeer zoveel mogelijk punten te behalen. Welke score behaal jij?

De beweegmomentjes zullen via een QR-code werken. Je scant de QR-code en komt meteen terecht bij instructievideo van de oefening. Het is een extraatje maar zeker niet noodzakelijk. Als je niet in het bezit bent van een Smartphone kan je dus ook zonder problemen deelnemen aan deze wandeling.

De kaartjes die je moet volgen of zoeken zien er als volgt uit:



De Squat



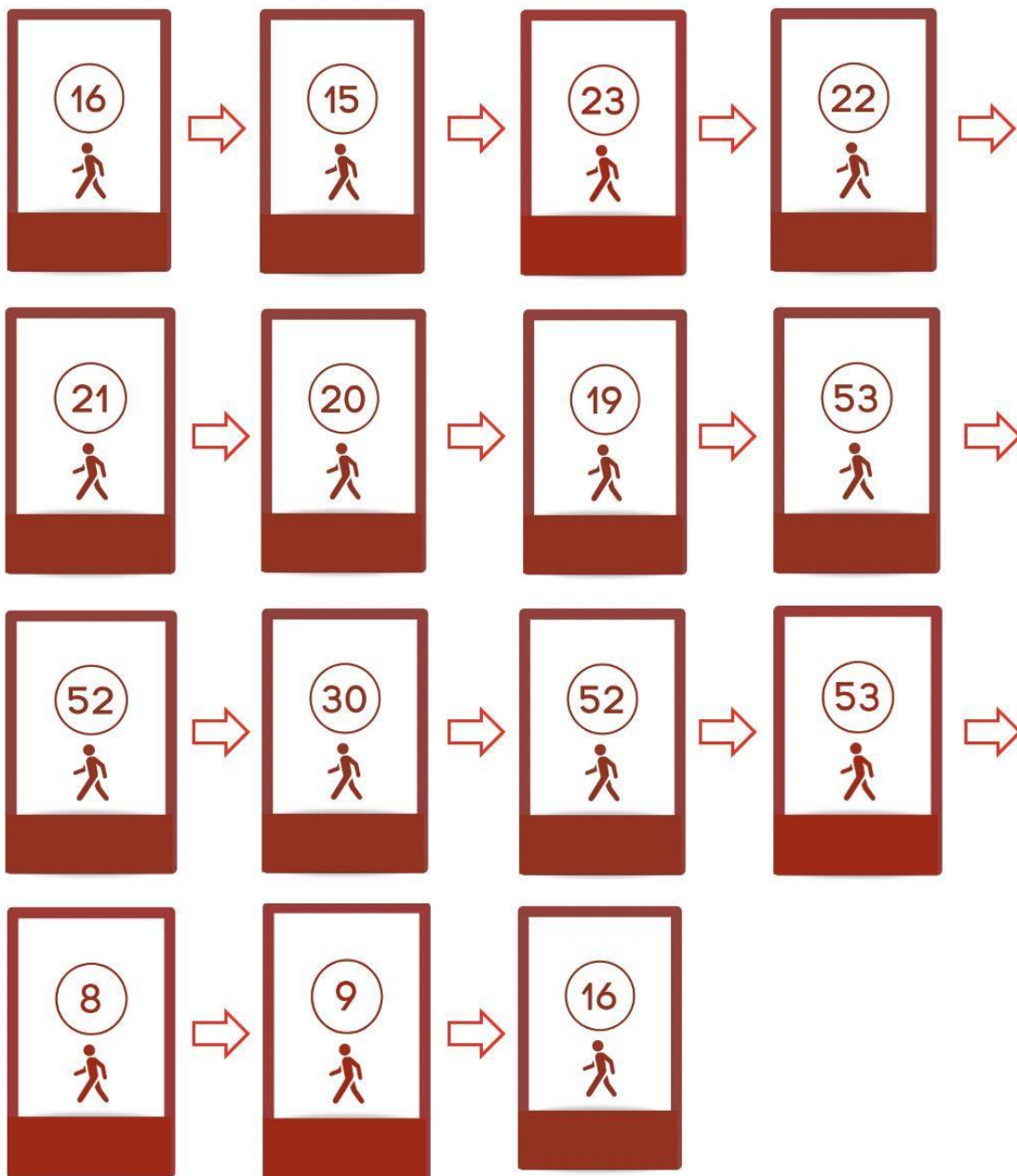
Squats - 1 minuut lang

Start met je voeten op schouderbreedte, zak nadien met een **rechte rug** rustig door je benen tot ongeveer 90 graden. Kom weer op en dat is 1 herhaling

BEWEGEN OP VERWIJZING
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Wandelknooppunten:



EXTRA (4,9 km)

Startplaats: Kruising van het Printheesterpad met het Prinsenpad

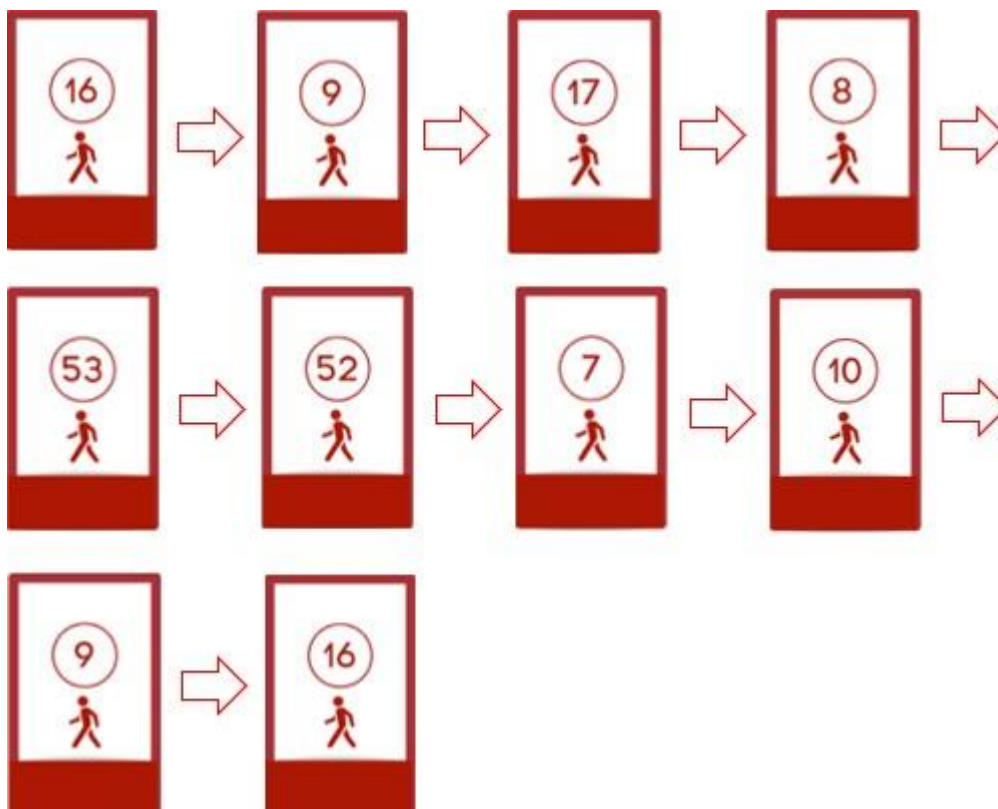
Het hart als **motor van ons lichaam**, als bron van leven. Ons hart, een belangrijk orgaan dat de nodige aandacht verdient en waarbij we een hart hebben voor onszelf als we zorgdragen voor ons lichaam. Een belangrijk aspect hierbij is bewegen.

Gebruik je fantasie en zie een hart op onderstaand plan. Het doel is om een hart te creëren in jouw stad Rijkevorsel. Op lange termijn willen wij ervoor zorgen dat er in meerdere steden een hart wordt gevormd die men kan gaan wandelen.

Deze toer is een pure wandeling zonder extra' s. Gewoon wandelen en genieten van de buitenlucht. Wie wil dat nu niet!



Wandelknooppunten:



Plan/route (4,9 km)



Dit is het scoreformulier. Hier kan je aan de hand van deze tabel je punten bijhouden doorheen de wandeling. Tel op het einde al je punten op. Kan je deze score volgende keer nog verbeteren?

Oefening	Niveau	Aantal Punten	Mijn score
Squat	Niveau 1	2	
	Niveau 2	5	
	Niveau 3	7	
Lunge	Niveau 1	2	
	Niveau 2	5	
Versnellen		3	
Jumping Jacks	Niveau 1	2	
	Niveau 2	5	
Split squat	Niveau 1	2	
	Niveau 2	5	
Steps		2	
Zangmomentje		4	
Schaduwboksen		5	
Knieën heffen		4	
Op en af	Niveau 1	2	
	Niveau 2	5	
	Niveau 3	7	
Dips		5	
Flamingo		3	
Totaal			

Slot

Bedankt om deel te nemen aan onze wandeling(en)! We hopen dat je ervan genoten hebt. Je hebt, door je deelname, alvast een stap gezet in de goede richting op weg naar een gezonde(re) levensstijl! Voel je vrij om onze wandelingen meerdere keren te doen en misschien ook kenbaar te maken aan anderen.

De verschillende beweegmomenten die je tijdens routes C en D vindt, zijn ook makkelijk toepasbaar in een andere setting. Wees dus vrij om deze binnenshuis, in de tuin, in een park, ... uit te voeren. Het kunnen ook de ideale beweegtussendoortjes zijn tijdens een werkdag. Wij dagen je alvast uit om dit zo lang mogelijk vol te houden!

Vul ook zeker even de enquête in via de QR-code en geef ons feedback over de wandelingen. Zo weten wij wat er volgende keer beter kan.

Alvast een dikke merci!

Team BOV



Scan bovenstaande code en vul de enquête in.

Contactgegevens BOV - coach	
Naam	Beate Hofkens
Functie	Bewegings - en Personal Coach
Adres	Turnhoutsebaan 83, 2390 Malle
GSM	0497 76 48 12
E-mail	info@beatehofkens.be

Contactgegevens Sportdienst Rijkevorsel	
Naam	Sarah Janssens
Functie	Coördinator sport en evenementen
Adres	Hoogstraatsesteenweg 19, 2310 Rijkevorsel
GSM	03 340 00 54
E-mail	sport@rijkevorsel.be