

Gezond in beweging met FitStap!

FitStap is het beweegprogramma van Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN). Het programma is ontwikkeld in samenwerking met de Universiteit van Maastricht en de Hogeschool van Arnhem. Dankzij FitStap komen inactieve mensen (weer) in beweging en ervaren ze hoe heerlijk het is om buiten te wandelen. FitStap draait niet alleen om meer bewegen, want deelnemers gaan ook aan de slag met gezonde voeding en mentale coaching. De combinatie van een gezonde geest in een vitaal lichaam staat bij FitStap centraal.

Tijdens het programma van 12 weken krijgen deelnemers begeleiding van een gecertificeerde FitStap-coach. Gedurende twaalf weken is er iedere week op een vast moment een groepstraining. Hierbij is er aandacht voor: wandeltechniek, materiaal, voedingskennis en mentale coaching. De persoonlijke doelstellingen van de deelnemers staan gedurende het hele programma centraal. De groepstrainingen zijn zodanig opgebouwd dat ze voor iedereen haalbaar zijn.

Iedere week voeren deelnemers naast de groepstraining twee zelfstandige trainingen uit. Deze kunnen zij zelf inplannen, dus ze kunnen trainen wanneer het hen uitkomt. Daarbij worden ze geholpen met opdrachten en tips in de speciale FitStap-app. Deze verleiden hen in beweging te komen en hun eigen omgeving te (her)ontdekken.

FitStap is bedoeld voor iedereen. Of je al een basisconditie hebt of niet en of je rekening moet houden met een beperking of niet, iedereen kan meedoen met FitStap. Deelnemers voeren alle trainingen en opdrachten in hun eigen tempo en op hun eigen niveau uit.

Ondanks de jonge leeftijd van het programma (3 jaar) is FitStap inmiddels een erkende interventie op niveau 2 Goed Onderbouwd. De 151 opgeleide FitStap-coaches bieden FitStap in heel Nederland aan. De opleiding die zij volgden om gecertificeerd FitStap-coach te worden, waarden zij met een 8,7. De deelnemers aan FitStap waarden het programma met een 8,5.

FitStap brengt niet alleen mensen in beweging, het laat ze ontdekken hoe mooi hun eigen omgeving is en hoeveel wandelmogelijkheden er zijn. Ook ervaren zij weer de voordelen en het plezier van bewegen en mentale én fysieke vitaliteit waardoor zij in staat zijn hun leefstijl blijvend te verbeteren.

Resultaten FitStap

- Honderden deelnemers met een chronische aandoening of deelnemers die onder de beweegnorm bewogen in beweging gebracht.
- Waardering deelnemers voor programma: 8,5.
- Waardering coaches voor opleiding tot FitStap-coach: 8,7.
- 151 opgeleide FitStap-coaches.
- Landelijke dekking.
- Interventie niveau 2 Goed onderbouwd bereikt binnen 3 jaar.

Zo draagt FitStap bij aan de doelstellingen van Ruimte voor Lopen

- Mensen met een chronische aandoening of die onder de beweegnorm bewogen, worden in beweging gebracht.
- Door de opdrachten in de app (her)ontdekken deelnemers hun omgeving. Eén opdracht luidt bijvoorbeeld: zoek het hoogste punt op. Deelnemers gaan daar dan bewust naar op zoek en komen vaak op plekken waar ze nog nooit zijn geweest.

- Deelnemers trainen hun conditie en/of komen überhaupt (weer) in beweging, waardoor ze meer (kunnen) gaan wandelen.
- Door de groepstrainingen ontstaan er ook na afloop van het programma loopinitiatieven/wandelgroepen.
- FitStap zet in op gedragsverandering; we gebruiken daar onder meer het wandelen voor om mensen aan te zetten meer te gaan bewegen.
- Cognitieve fitness (onderdeel van FitStap) omvat hilarische spelonderdelen waardoor de deelnemers plezier in bewegen krijgen en (on)bewust hun reactievermogen, concentratie en inhibitie trainen.
- Vaak werken onze deelnemers naar een doel toe, bijvoorbeeld een mooi wandelevenement. Er zijn zelfs drie deelnemers die na FitStap met de Vierdaagse Nijmegen hebben meegelopen.
- Onze FitStap-coaches krijgen tijdens hun opleiding creatieve organisatievormen aangereikt om de wandelingen afwisselend in de eigen wijk te geven. De deelnemers ontdekken altijd nieuwe plekjes in hun eigen wijk.
- Met de tips van onze wandelcoaches verbeteren de deelnemers hun wandeltechniek en gaan ze beter presteren. Hun zelfvertrouwen neemt toe.

Tips voor andere initiatieven

- Zoek bij de ontwikkeling van een nieuw initiatief al in een vroeg stadium samenwerking met wetenschappelijke instellingen voor een gefundeerd programma + wetenschappelijk onderbouwde evaluaties
- Laat de deelnemers plezier beleven. Dat houdt ze gemotiveerd.
- Zorg voor groepsdynamiek (om elkaar te motiveren en inspireren) in combinatie met eigen in te plannen trainingen (om deelname ook voor mensen met een drukker leven haalbaar te maken)
- Bied informatie op maat aan. De FitStap app geeft veel gedegen achtergrondinfo. Ben je hierin niet geïnteresseerd dan hoef je het niet te lezen (het is aanvullend).
- Zorg voor coaches met uitstekende didactische vaardigheden of train deze.