

Opleiding tot IPitup-ambassadeur en -trainer

IPitup vzw heeft als voornaamste doel de drempel tot fysieke activiteit te verlagen. IPitup wil **mensen op een eenvoudige en vernieuwende manier aan het bewegen krijgen** in de publieke ruimte.

De World Health Organization (WHO) adviseert in haar richtlijnen een **combinatie van duur-, kracht- en stabilisatietraining**. IPitup maakt het mogelijk om dit in de praktijk om te zetten **op een snelle, doeltreffende en uitdagende manier**.

IPpen zorgt voor een **fitter, sterker en beter uitgebalanceerd lichaam** en is cruciaal bij het voorkomen van blessures en het verbeteren van fysieke prestaties. De **IPitup-beweebank** neemt een centrale plaats in tijdens de aangeboden circuittraining. Het is een innovatief en compact alles-in-één toestel dat een unieke waaier aan lichaamsoefeningen mogelijk maakt. IPpen kan je met behulp van het infopaneel op de beweegbank, door gebruik te maken van de bijhorende gratis beweeg-app of door je te laten coachen door een IPitup-trainer.

Tijdens deze **cursus van twee avonden** maak je kennis met het gehele spectrum van principes en theorieën waarop IPitup gestoeld is. Je leert werken met de beweegbank en de bijhorende IPitup-beweegapp en komt te weten hoe je de mensen om je heen aan het **IPpen** krijgt door succesvol IPitup-groepsessies op te starten en op te volgen.



Een **IPitup-trainer** begeleidt, coacht, motiveert en zorgt voor 'empowerment' op individueel en groepsniveau door het creëren van een 'can do'-omgeving, met aandacht voor correct bewegen en succesbeleving. Na het voltooien van de cursus ontvang je een **certificaat** dat je het recht geeft gedurende één jaar IPitup-lessen in te richten. Jaarlijks wordt er ook een **opfrissingscursus** georganiseerd waardoor je mee bent met de nieuwste ontwikkelingen en je je certificaat kan verlengen.

Je bezit geen sport- of trainersdiploma of bent geen kinesist, maar wil wel de mensen om je heen in beweging krijgen? Volg dan deel 1 van de opleiding en wordt **IPitup-ambassadeur**! We dompelen je helemaal onder in ons beweegproject en leren je allerlei technieken om je familie, vrienden, collega's en burens aan het IPpen te krijgen.

Inhoudstafel opleiding

De opleiding wordt gespreid over **twee avonden** (19-22u).

Deel 1

- Ontstaansgeschiedenis IPitup vzw
- Beweegproject – Golden Circle
 - Why? Purpose & Belief - How? Process & Promise - What? Result: Product & Services
- Three ways to IP things up
- Kennismaking met de beweegbank en de beweeg-app – praktijksessie
- Promoting Physical Activity
 - o Facts & figures
 - o Green exercise – green outdoors – Exercise = Medicine
 - o SDT (Self Determination Theory) - ABC (Autonomy – Belongingness – Competence)
- Tips & tricks - gedragspsychologie – nudging

Deel 2

- Injury Prevention = Improvement of Performance
- Load & capacity
- Screening – Pathomechanica – Quality of Movement
- Functional Training – NMT (Neuro Muscular Training)
- Matrix : 5 Fundamentals
- Praktijkcases - groepstrainingen
- Interdisciplinarity – Best Practices
- HICT - Strength Training - Body Weight
- Transfer – Teamwork – Resilience

