

## 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 opleiding **van een halve dag** 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.

Je bezit geen sport- of trainersdiploma of bent geen kinesist, maar wil wel de mensen om je heen in beweging krijgen? Volg dan het eerste deel 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

### Deel 1 (voor trainers en ambassadeurs)

- 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 (uitsluitend voor trainers)

- 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

