

Welkom in de
Beweegtuin Heumen

Initiatieaanvraag gemeente Heumen

Versie:

23 mei 2016

Contact:

beweegtuinheumen@gmail.com

)



Aanleiding

Het op jonge leeftijd ontwikkelen van een gezond beweegpatroon verkleint de kans op ziekten, depressies en andere aandoeningen. Sporten, spelen en bewegen maakt gelukkig. Aan De Hosterd in Heumen is een speeltuin waar de jonge inwoners van Heumen lekker buiten kunnen spelen. Gemeente en buurtbewoners werken momenteel aan herinrichting van deze speeltuin, volgens het beleid van natuurlijk spelen van de gemeente Heumen. Voor de jongste inwoners (tot ca. 10 jaar) van Heumen is er dus op korte termijn een fijne plek om in beweging te blijven en sociale vaardigheden te ontwikkelen in het spel. De speeltuin is tevens een sociale ontmoetingsplek voor buurtbewoners, met name voor hen die kinderen hebben. Speeltuin De Hosterd is echter voor een grote groep inwoners (zoals ouderen, inwoners zonder kinderen), minder interessant. Hier willen wij iets aan doen.

Het project 'Beweegtuin Heumen'

In beweging blijven is niet alleen voor jonge kinderen een must. Het is belangrijk voor jong en oud. Hierdoor is het idee ontstaan om, op dezelfde locatie als speeltuin De Hosterd, een Beweegtuin te ontwikkelen. In de Beweegtuin kunnen mensen van alle leeftijden bewegen en sporten in de buitenlucht. Wij willen dit realiseren door middel van het plaatsen van outdoor fitnessstoestellen en natuurlijke trainingsmaterialen, ondersteund met fitprogramma's en het opzetten van een community. De Beweegtuin sluit met haar natuurlijke uitstraling naadloos aan bij de speeltuin. Echter, ze richt zich op inwoners van Heumen van 10-100, op sport- en spelverenigingen, scholen en buurtinitiatieven.

Doel van het project 'Beweegtuin Heumen'

Het doel van het project is het op structurele wijze stimuleren van de fitheid, gezondheid, verbinding en sportplezier van de inwoners van Heumen. In een tijd waarin zowel jongeren als ouderen veel voor een beeldscherm zitten en veelal een zittend leven leiden, is meer bewegen extra belangrijk geworden. Voldoende bewegen is heel gezond. Een gezond beweegpatroon verkleint de kans op ziekten, depressies en andere aandoeningen. Het zorgt ook voor een betere mentale gezondheid. Regelmatig bewegen verkleint de gevoelens van lusteloosheid en activeert de hersenen. Samen sporten is leuk. Het bevordert het gevoel van welzijn, het 'ergens bij horen' en vergroot de sociale cohesie. De Beweegtuin geeft jong en oud de kans om alleen of in groepsverband op een laagdrempelige manier gratis buiten te bewegen.

Daarnaast is ons doel dat de Beweegtuin niet incidenteel gebruikt wordt, maar dat buurtbewoners en (sport)verenigingen de toestellen/het parcours gaan gebruiken als vast onderdeel in trainingen. Individuen die bijvoorbeeld zelf hardlopen of op een andere manier fit willen blijven, kunnen een rondje over de Beweegtuin opnemen in hun training. (Sport)verenigingen kunnen naast de training op hun eigen velden en sportaccommodaties periodiek komen trainen. (Basis)scholen kunnen er gebruik van maken als onderdeel van sport- en spelprogramma's. Oudereninitiatieven (bijvoorbeeld via Terp) kunnen de Beweegtuin gebruiken bij fitprogramma's voor ouderen en senioren gym. Inwoners kunnen er hun kinderfeestjes houden of de Beweegtuin gebruiken voor andere privéinitiatieven, zoals familiedagen. Bedrijven kunnen de Beweegtuin gebruiken voor sportieve uitjes.

Het project rust op drie pijlers:

Pijler 1: Een uitdagende en veilige Beweegtuin.

Voor de Beweegtuin hebben wij outdoor fitnessstoestellen en uitdagende natuurlijke materialen geselecteerd, gericht op fitness en krachttraining voor beginners en gevorderden. De toestellen zijn te gebruiken voor een totale training, maar zijn ook prima te integreren in trainingen voor andere sporten, zoals hardlopen, voetbal en conditietraining. Het gaat om kwalitatief hoogwaardige en vooral functionele toestellen die ontwikkeld en geplaatst worden door een professionele partij.

We kiezen hier bewust voor investeren in kwaliteit. En wel om drie redenen:

1. Alleen met serieuze toestellen kan verantwoord worden gesport;
2. Alleen met hufferproof materiaal blijft de investering behouden;
3. Alleen met een natuurlijke uitstraling vindt integratie plaats met de natuurlijk ingerichte speeltuin.

De toestellen worden aangevuld met natuurlijke materialen die voor oefeningen gebruikt kunnen worden. Hierdoor past de Beweegtuin heel goed bij de speeltuin, waarin natuurlijk spelen centraal staat. Het idee is om de Beweegtuin te realiseren in een ring rondom de (heringerichte) speeltuin. Zo kunnen sporters een 'circuit' afleggen en alle toestellen doorlopen tijdens een training. Aan de uitwerking van de inrichting en een visualisatie wordt de komende weken gewerkt. Deze zal bij een eventuele pitch gepresenteerd worden.

Zie bijlage 1 voor een impressie van de mogelijkheden van toestellen en materialen.

Pijler 2: Professionele ondersteuning van gebruikers met instructies en fitprogramma's.

Het juiste gebruik van de toestellen is uitermate belangrijk. Om verantwoord te sporten en het gebruik te stimuleren, voorzien we de toestellen van een uitleg/instructie op een informatiebord, met QR-code. Na het scannen van deze QR code met de mobiele telefoon kunnen instructievideo's van een professionele en gediplomeerde fitnesstrainer worden bekeken.

Op een digitaal platform (zie pijler 3) worden naast de instructievideo's ook trainingsprogramma's aangeboden, opgesteld door een professionele bootcamp- en fitnessinstructeur. Er zijn trainingsprogramma's met verschillende intensiteiten, voor de beginnende sporter, gevorderde sporter, de jeugd (met meer spelelementen) en ouderen. Er kunnen programma's aangeboden worden voor verschillende doelstellingen. Bijvoorbeeld fit worden of afvallen. In de programma's is gebruik van de toestellen opgenomen, aangevuld met bijvoorbeeld hardloopschema's. De programma's zijn vrij te downloaden.

Omdat de Beweegtuin vrij toegankelijk is en de sporter toch professioneel ondersteunt, is het een goedkoop alternatief voor bijvoorbeeld dure sportscholen en commerciële bootcampinitiatieven. Dit zorgt ervoor dat het sporten in de Beweegtuin een laagdrempelige manier is om aan de gezondheid te werken.

Zie bijlage 2 voor voorbeelden van ondersteunende fitprogramma's en online instructie.

Pijler 3: Een betrokken en actieve community

Naar aanleiding van onze goede ervaringen rondom Speeltuin De Hosterd zal voor Beweegtuin Heumen een digitale community worden gerealiseerd. Op het digitale platform worden de instructievideo's en trainingsprogramma's aangeboden (zie pijler 2). Daarnaast is er algemene informatie over de Beweegtuin te vinden (o.a. nieuws, contactgegevens).

Het belangrijkste op de community is echter het interactieve gedeelte, waar contact tussen bewoners en gebruikers zal plaatsvinden. Op het 'forum' kunnen mensen elkaar stimuleren, tips geven en prestaties delen. Er kunnen afspraken worden gemaakt om met elkaar te gaan trainen. Op bepaalde dagen/dagdelen kan de Beweegtuin gratis gereserveerd worden door bijvoorbeeld sportverenigingen, scholen, buurtinitiatieven en bedrijven om met een groep te trainen. In een digitale agenda worden alle reserveringen weergegeven en kunnen reserveringen worden aangevraagd. Groepen en commerciële partijen wordt met klem gevraagd om een vrijwillige bijdrage zodat hieruit structurele kosten zoals klein onderhoud kunnen worden betaald.

Naast een impuls voor het trainen vormt de community ook hét platform voor buurtbewoners, scholen en verenigingen om intensief betrokken te zijn bij de realisatie en beheer van de Beweegtuin. Zo zal de staat van onderhoud en de financiële status worden gecommuniceerd. Hierover meer onder het kopje 'Draagvlak en betrokkenheid'.

Natuurlijk is de community niet alleen online zichtbaar. Buurtbewoners, jong en oud, ontmoeten elkaar op deze prachtige plek en genieten samen van sport en spel.

Zie bijlage 3 voor voorbeelden van een online community.

Draagvlak en betrokkenheid

Vanuit een eerder initiatief om natuurlijk spelen te introduceren in Speeltuin De Hosterd, is sterk gewerkt aan draagvlak in de wijk en breder in het dorp Heumen. Zowel door een handtekeningenactie (150 stuks) als via een community (Facebookpagina met 70 structurele volgers) en een buurtbewonersbijeenkomst (in samenwerking met gemeente Heumen). Hierdoor is er ook goed zicht op het draagvlak vanuit de wijk voor de Beweegtuin.

De Beweegtuin is er echter niet alleen voor buurtbewoners. Ook voor verenigingen is de Beweegtuin een goede aanvulling op de bestaande sport- en welzijnsaccommodaties. Er zal daarom contact worden gelegd met sportverenigingen, Terp, Basisschool St. Joris, KION BSO De Draak en Old Socks. Dit is onderdeel van het plan van aanpak. Uit de eerste contacten die al gelegd zijn, blijkt dat de Beweegtuin wordt toegejuicht.



De kerngroep van deze initiatieaanvraag zal bij realisatie bewoners, school en verenigingen nader betrekken. Er zullen mensen nodig zijn voor diverse taken. Hiervoor zullen verschillende 'rollen' worden geformuleerd met een concrete afgebakende taak en tijdinvestering. Rollen die nodig zijn, zijn onder andere:

- Tuinmeester – coördineert het beheer en onderhoud van de Beweegtuin.
- Tuinhulpen – periodiek onderhoud verrichten en groenvoorziening onderhouden.
- Fitness & bootcamp manager – coördineert de ondersteuningsprogramma's (instructies, fitprogramma's) en activiteitenprogramma's.
- Sport- en spelbegeleiders – organiseren activiteiten, maken de instructies en fitprogramma's.
- Communitymanager - coördineert het beheer en onderhoud van de online community.
- Agendabeheerder – beheert het onderdeel agenda op de online community.
- Redacteuren – verzorgen informatie en beheren de fora op de online community.
- Verenigings- en bedrijfscontact – onderhoudt contact met verenigingen en is eerste aanspreekpunt voor bedrijven en groepen.
- Donateurs – als iemand geen of weinig tijd heeft, dan kan een vrijwillige geldelijke bijdrage geven een prettige optie zijn om toch bij te kunnen dragen. Hiermee kunnen de (beperkte) structurele kosten worden betaald, klein onderhoud worden gepleegd of activiteiten worden georganiseerd.

Alle inwoners en verenigingen die betrokken zijn, in welke rol dan ook, zullen in de 'wall of fame' van de community zichtbaar worden gemaakt. Dit als waardering van hun bijdrage aan de Beweegtuin. De hoogte van de opgehaalde donaties, crowdfunding en de uitgaven zullen heel transparant worden gecommuniceerd op het community-platform.

Vooralsnog zijn de reacties van alle doelgroepen uitermate positief, zowel met betrekking tot het doel (realiseren van de Beweegtuin) als het proces (werken vanuit brede betrokkenheid en communicatie).

Projectplan in relatie tot de spelregels van het initiatievenbeleid

Het projectplan Beweegtuin Heumen is opgesteld vanuit de regels van het initiatievenbeleid. Hier volgt een korte toelichting per spelregel.

1. Het initiatief dient door bewoners uitgevoerd te worden.

De bewoners nemen het grootste deel van de activiteiten voor hun rekening. Er is een kerngroep die het initiatievenbudget aanvraagt en het project zal coördineren. De kerngroep mobiliseert buurtbewoners voor diverse taken zoals:

- Coördinatie van het project (kerngroep).
- Het aangeven van de kaders van het ontwerp.
- Het ontwerpen van de website, vullen van de website met content.
- Het ontwikkelen van de instructievideo's en trainingsprogramma's.
- Het bijhouden en beheren van de community.
- Contact en verbinding maken met (sport)verenigingen, buurtverenigingen en scholen om het gebruik van de Beweegtuin structureel te stimuleren.

Een aantal activiteiten wordt uitgevoerd door andere partijen, namelijk:

- Het maken van het ontwerp en technische tekeningen van de Beweegtuin. Om dit professioneel en zorgvuldig te laten uitvoeren, wordt hiervoor een gespecialiseerd bedrijf ingeschakeld.
- Het vervaardigen en plaatsen van de toestellen en materialen. In verband met veiligheidseisen en het zorgvuldig plaatsen, wordt hiervoor een professioneel en gespecialiseerd bedrijf ingeschakeld.

2. Eventueel beheer, onderhoud en structurele kosten moeten geregeld zijn.

Bij de aanleg van de Beweegtuin worden degelijke materialen gebruikt. Er worden binnen 5-10 jaar geen hoge (vervangings)kosten verwacht. Wel zullen enkele toestellen periodiek gekeurd moeten worden. Verder zal er regelmatig klein onderhoud gepleegd moeten worden. Te denken valt aan schoonmaakwerkzaamheden, kleine reparaties. De geldelijke middelen hiervoor komen uit donaties, crowdfunding en de vrijwillige bijdrage van commerciële partijen die gebruik maken van de Beweegtuin.

Daarnaast zullen de instructies voor de toestellen en de trainingsprogramma's moeten worden opgesteld en periodiek geactualiseerd worden. Een lid van de kerngroep is gediplomeerd fitness instructeur en zal dit voor zijn rekening nemen, aangevuld met vrijwilligers (buurtbewoners).

Tenslotte zal het beheer van de community een continu proces zijn. Hiervoor zal een team worden samengesteld met vrijwilligers uit de buurt (zie de diverse 'rollen'). De aanpak van het werven van vrijwilligers en het betrekken van buurtgenoten en verenigingen staat onder 'Draagvlak en betrokkenheid'.

3. Het initiatief leidt binnen één jaar tot een concreet resultaat.

Het initiatief is te realiseren binnen 1 jaar, van idee/ontwerp tot realisatie van de Beweegtuin, met bijbehorende community en ondersteunende fitprogramma's. Voor meer informatie, zie de gedetailleerde planning die is bijgevoegd.

4. Het initiatief past binnen het beleid van de gemeente Heumen.

Gemeente Heumen heeft gezondheid en fitheid van haar inwoners hoog in het vaandel. Tevens is participatie van burgers een groot goed. Dit komt duidelijk naar voren in het initiatief. Het bevorderen van de gezondheid is het hoofddoel van het initiatief. Daarnaast zorgt de pijler 'community' voor een hoge betrokkenheid van buurtbewoners. Tenslotte sluit de Beweegtuin perfect aan bij de herinrichting van de speeltuin De Hosterd in het kader van 'natuurlijk spelen', door het gebruik van toestellen met een natuurlijke uitstraling en materialen.

5. Het initiatief vervult een voorbeeldfunctie voor andere initiatieven.

Waarden die gemeente Heumen belangrijk vindt, zoals gezondheid, betrokkenheid, participatie en sociale cohesie staan aan de basis van het initiatief. Naast het simpelweg realiseren van een fysieke plek voor sport en spel, doet het initiatief een beroep op de betrokkenheid van bewoners. Dankzij de drie pijlers is het een uitgebalanceerd initiatief dat meerdere kanten heeft.

6. Het initiatief draagt bij aan de leefbaarheid van een dorp, wijk of buurt en heeft geen commercieel belang.

De Beweegtuin is er voor alle buurtbewoners van 10 tot 100, voor verenigingen en buurtinitiatieven. Het levert een structurele bijdrage aan de fitheid, gezondheid, verbinding en sportplezier van de inwoners van Heumen. Iedereen kan gratis gebruik maken van de voorzieningen. Hierdoor is de Beweegtuin toegankelijk voor iedereen. Het wordt een mooie plek die er goed uitziet, met veel groen, dynamiek en ontmoeting van mensen. Hierdoor wordt de leefbaarheid van de wijk en het dorp verbeterd.

7. Het initiatief draagt bij aan het samenbrengen van inwoners van de gemeente Heumen.

De Beweegtuin zorgt voor het samenbrengen van de inwoners van Heumen, zowel in de Beweegtuin zelf als in de online community. Samen sporten, samen spelen en samen je sportieve doelen bereiken: het kan in de Beweegtuin. Prestaties delen en elkaar stimuleren op de online community geeft een extra dimensie. Daarnaast zorgen de vrijwilligersactiviteiten voor het beheer en onderhoud van de Beweegtuin voor het gezamenlijk neerzetten en continueren van een mooie plek van ontmoeting en spel.

8. Buurtbewoners ondersteunen uw initiatief zodat het met succes uitgevoerd kan worden.

Vanuit een eerder initiatief om natuurlijk spelen te introduceren in Speeltuin De Hosterd is sterk gewerkt aan draagvlak in de wijk en breder in het dorp Heumen. Zowel door een handtekeningenactie (150 stuks) als via een community (Facebookpagina met 70 structurele volgers) en een buurtbewonersbijeenkomst (in samenwerking met gemeente Heumen). Aanvullend wordt voor dit initiatief contact gelegd met sportverenigingen en verenigingen zoals Terp, Basisschool St. Joris, KION en Old Socks.

Er worden verschillende rollen geformuleerd waarmee bewoners een bijdrage kunnen leveren aan realisatie en onderhoud. Dit is onderdeel van het plan van aanpak, waarbij de eerste contacten al zijn gelegd. Vooral nog zijn de reacties uitermate positief, zowel met betrekking tot het doel (realiseren van de Beweegtuin) als het proces (werken vanuit brede betrokkenheid en communicatie).

Projectbegroting

	Begroot	Toelichting
Inkomsten		
1. Opbrengsten activiteiten	0	1)
2. Donaties/sponsoring (crowdfunding)	750	2)
3. Subsidie gemeente Heumen	18.000	3)
4. Overige subsidies	2.500	4)
5. Overige inkomsten	0	5)
Totale inkomsten	21.250	
Uitgaven		
6. Ontwerpkosten	1.500	6)
7. Aanschafkosten	12.000	7)
8. Aanlegkosten	3.000	8)
9. Keuringskosten	1.000	9)
10. Reservering specialistisch onderhoud / vervanging vandalisme	1.000	10)
11. Reservering keuring	1.000	12)
12. Instructiemodule	1.000	11)
13. Communicatie, community, opening	750	13)
Totale uitgaven	21.250	

Toelichting inkomsten

- 1) Gebruik van de beweegtuin is bewust kosteloos. Dit om de drempel voor bewegen en verbinden zo laag mogelijk te maken.
- 2) Verwacht wordt dat er geen inkomsten zijn vanuit sponsoring aangezien deze voor de aangrenzende speeltuin al zijn uitgenut. Dit middel past goed bij jonge doelgroep van de speeltuin. Voor de beweegtuin wordt als alternatief ingezet op crowdfunding. Dit middel past beter bij de volwassen doelgroep. We steken in op zoveel mogelijk ondersteuning in natura gezien het groot aantal structurele taken die moeten worden uitgevoerd. Vandaar een relatief laag bedrag voor crowdfunding.
- 3) Omvang van de aanvraag
- 4) Inschatting op basis van een eerste verkenning. Hieruit blijkt dat veelal aantoonbare ervaring of een betrokken professional een vereiste is. We gaan er vanuit dat er mogelijkheden over blijven, bijv. vanuit het Oranjefonds.
- 5) Geen overige financiering bekend.

Toelichting uitgaven

6) Zoals onderbouwd in de aanvraag kiezen we voor investeren in kwaliteit. Zowel qua materiaal als qua ontwerp. Dit laatste om 2 redenen: 1. Om de doelen te bereiken is een 'echte' beweegtuintuin nodig, dus geen eigen 'amateuristisch' ontwerp, hoe goed bedoeld ook. 2. Het integreren van de beweegtuintuin en de natuurlijke speeltuintuin vergt visie en ontwerpinzicht. Als voorbeeld: uit een eerste scan zijn al ideeën ontstaan om ook door de speeltuintuin een parcours voor de kleinsten aan te leggen.

7) Zoals onderbouwd in de aanvraag kiezen we voor investeren in kwaliteit. Zowel qua ontwerp als qua materiaal. Dit laatste om 2 redenen: 1. Alleen met serieuze toestellen kan verantwoord worden gesport; 2. Alleen met hufferproof materiaal blijft de investering behouden; 3. Alleen met een natuurlijke uitstraling vindt integratie plaats met de natuurlijk ingerichte speeltuintuin.

Het bedrag is gebaseerd op de prijsopgave van WH Sports en betreft hun "nature line" met de onderdelen "bench"; "pull up" en "back trainer". De genoemde uitgaven zijn inclusief transport, plaatsing in beton, omgeven door houtsnippers. Bedragen zijn incl. BTW.

8) Afgeleide van de keuze voor 7), gebaseerd op dezelfde prijsopgave.

9) Afgeleide van de keuze voor 7)

10) Afhankelijk van intensiteit van gebruik. Hoe succesvoller de speeltuintuin hoe hoger deze kosten. We hopen op overschrijding van deze post wat betreft onderhoud. Wat betreft vandalisme zijn de kosten naar verwachting laag bij het gebruik van hufferproof materiaal. Dit hangt dus samen met de keuze voor 7). Daarbij neemt de kans op vandalisme extra af door de community-aanpak. Doch, enige vorm van vandalisme zal blijven bestaan.

11) De jaarlijkse kosten worden zoveel mogelijk gedekt uit extra fondsen. Vanwege de jaarlijkse wisseling van deze fondsen (onzekerheid) en ten behoeve van de continuïteit van de beweegtuintuin wordt hier een jaarbedrag als reserve aangehouden.

12) Een beweegtuintuin gaat pas echt leven als er serieus gesport kan worden. Dit brengt ook een verantwoordelijkheid met zich mee, zeker daar er, in tegenstelling tot sportscholen, geen begeleiding aanwezig is. Kortom: het juiste gebruik van de toestellen is uitermate belangrijk. Vandaar de investering in een uitleg/instructie op een informatiebord, met QR-code naar de onlineomgeving. Instructie dus voor jong en oud, voor analoog en digitaal.

13) Hierbij wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van vrijwilligers uit de buurt. De kostenpost is dan ook m.n. voor het opzetten en hosten van de website en voor een feestelijke opening gericht op naamsbekendheid (dit weer ten behoeve van sponsoring).

Note) De uitgaven betreffen geen losse posten maar een samenhangend geheel waarmee ingespeeld wordt op zowel pijler 1, als pijler 2 en 3. Vandaar dat dit niet per pijler is uitgewerkt.

Projectplanning

De projectplanning volgt de onderdelen van de projectbegroting.

	Planning	Toelichting
Financiering		
1. Opbrengsten activiteiten	/	1)
2. Donaties/sponsoring (crowdfunding)	juni - okt	2)
3. Subsidie gemeente Heumen	april - juni	3)
4. Overige subsidies	juni - okt	4)
5. Overige inkomsten	/	5)
Realisatie		
6. Ontwerp	sept - okt	6)
7. Aanschaf	nov - jan	7)
8. Aanleg	febr – apr	8)
9. Keuring	april	9)
10. Specialistisch onderhoud / vervanging vandalisme	/	10)
11. Periodieke keuring	/	12)
12. Instructiemodule	febr – apr	11)
13. Communicatie, community, opening	febr - juni	13)

Toelichting inkomsten

- 1) /
- 2) Vindt plaats na besluit subsidie gemeente Heumen. Deze vormt de basis voor het verdere traject.
- 3) Vastgelegd in de subsidieprocedure.
- 4) Vindt plaats na besluit subsidie gemeente Heumen. Deze vormt de basis voor het verdere traject.
- 5) /

Toelichting uitgaven

- 6) Na verkenning van totale financiering kan het ontwerp gemaakt worden.
- 7) Afhandeling aanschaf, levertijd.
- 8) Afhankelijk van 7), weersomstandigheden en lokale situatie.
- 9) Gekoppeld aan 8).
- 10) / 11) /
- 12) Deze wordt ontwikkeld in de aanlegfase.
- 13) Opening in het voorjaar (april), interactieve gedeelte van de community gaat dan pas vorm krijgen.

Bijlage 1 Sfeerimpressie toestellen en materialen

Voorbeeld van een parcours met outdoor fitness toestellen met natuurlijke uitstraling.



Voorbeelden van outdoor fitness toestellen met natuurlijke uitstraling.





Voorbeelden van uitdagende natuurlijke materialen.



Bijlage 2 Voorbeelden ondersteuning fitprogramma's

Voorbeeld van een bord met uitleg over het toestel, met QR-code naar instructievideo



Voorbeelden van online informatie, uitleg en instructievideo's.

Instructie & Training Uitleg Over Train4Life

FITROUTE AMSTERDAM SPORTPARK VOORLAND / MIDDENMEER

Deze Train4life fitroute wordt beschikbaar gesteld aan alle bewoners van Amsterdam.

Train4life biedt u een aantal oefeningen op verschillende niveaus aan. Zie kopje "Instructie & Training".

Veel sportplezier toegewenst!

Gebruik van de toestellen is op eigen risico.

Instructie & Training Uitleg Over Train4Life

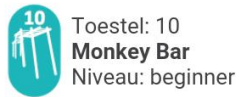
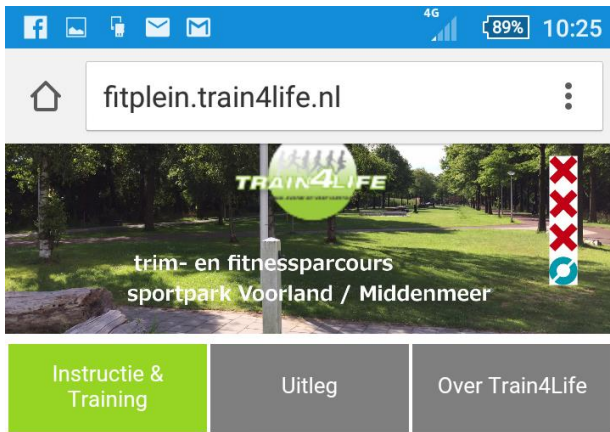
trim- en fitnessparcours
sportpark Voorland / Middenmeer

Kies 1 van de toestellen:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Bekijk de route [hier](#)

Samen trainen?

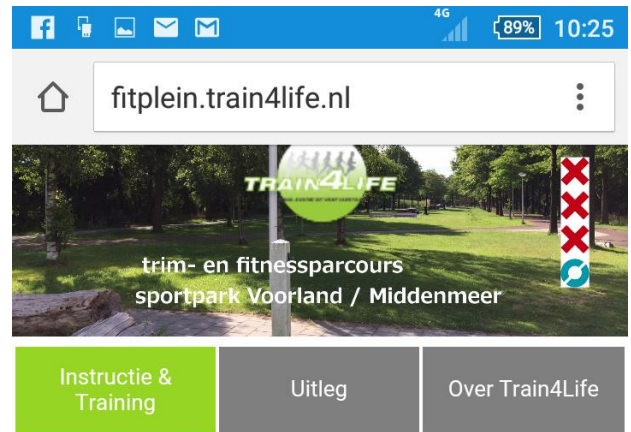
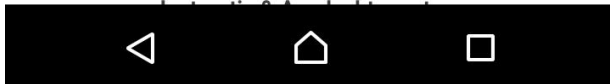


Training deze week:

Doe 5-4-3-2-1 herhalingen

Neem 15 seconden rust tussen de sets

Bekijk het filmpje voor een instructie en let op onderstaande aandachtspunten.



Kies een niveau:

Beginner

Medium

Gevorderd



Bijlage 3 Voorbeelden online community

Voorbeeld van crowdfunding-pagina en sponsorpagina.

The screenshot shows a crowdfunding page for BatensteinBuiten. The header includes the logo and navigation links: Home, Tijden en tarieven, Activiteiten, Zwemles, BatensteinBuiten, Eten & drinken, Over ons. The main heading is "Crowdfunding".

Steun dit unieke initiatief!
Voor € 50,-, € 100,- of € 250,- draag je bij aan de realisatie van deze prachtige en leuke spetter-, sport- en speelplaats!

Wat krijg je daarvoor terug?

- Bij € 50,- euro Sponsorpakket 1***
 - 2 vrijkaartjes voor midgetgolf en 2 consumpties.
 - Vermelding op de Wall of Fame (optioneel).
 - En eeuwige dank van alle ouderen en kinderen die heerlijke dagen gaan beleven in BatensteinBuiten. En omdat de kinderen lekker kunnen spelen en bewegen in de buitenlucht terwijl de (groot)ouders/verzorgers wat eten en drinken op het terras!
- Bij € 100,- euro Sponsorpakket 2****
 - Idem als pakket 1* en 4 vrijkaartjes voor het zwembad met een Dukkies-goodiebag.
- Bij € 250,- euro Sponsorpakket 3*****
 - Idem als pakket 2** en een VIP-ontvangst bij de opening van BatensteinBuiten.

Geef ook!
Kies welke bijdrage je wilt leveren en betaal gelijk met IDEAL. Heb je geen IDEAL of betaal je liever op een andere manier? Kom dan naar de balie in het Batensteinbad.

Naam *
Voornaam: Achternaam:
Postcode * E-mailadres *

Ik geef: *
 € 50,00
 € 100,00
 € 250,00

Wall of Fame *
 Ja, zet mijn naam op de Wall of Fame.
 Nee, ik geef liever anoniem.

Welke naam wil je op de Wall of Fame zetten? *

Betalen met IDEAL

€1.330,00
Crowdfunding opbrengst tot nu toe

The screenshot shows a sponsorship page for BatensteinBuiten. The header includes the logo and navigation links: Home, Tijden en tarieven, Activiteiten, Zwemles, BatensteinBuiten, Eten & drinken, Over ons. The main heading is "Sponsor-a-Piece".

Bij de realisatie van BatensteinBuiten zijn een aantal onderdelen specifiek te sponsoren. Uit de hier naast staande lijst kan een keuze worden gemaakt. De sponsor wordt vermeld op de Wall of Fame die in BatensteinBuiten wordt gecreëerd. Waar mogelijk kan bij het onderdeel een bordje met de naam van de sponsor worden geplaatst.

Geïnteresseerd in sponsoring?
Neem vrijblijvend contact op met Ton Frederichs via telefoon 06 104 30 420 of e-mail: ton.friederichs@woerdensport.nl

Neem contact op

TE SPONSOREN ITEMS (PRIJZEN ZIJN EXCLUSIEF BTW)

Schaakveld. Vervangen van tegels op bestaand pleintje incl. aanleg	€ 1.000,-
Set grote schaakstukken (Koning 90 cm)	€ 650,-
Koersbalveld 8 bij 2 meter, inclusief aanleg	€ 850,-
Set koersballen	€ 455,-
60 midgetgolf sticks	€ 1.000,-
Midgetgolf ballen, kaarthouders etc	€ 1.000,-
Sponsor-a-Hole	€ 2.000,-
5 Picknicktafels, per stuk	€ 450,-
Zitgrasmaaier	€ 2.500,-
9 Plantenbakken plus beplanting, per stuk	€ 300,-
Divers tuingereedschap	€ 300,-