



Projectbureau Nationale Gezondheidstest
Postbus 411 - 4200 AK Gorinchem
Tel 0344-645601

7 september 2006

PERSBERICHT

6 maanden in beweging voor de eigen gezondheid

Wie wordt DE FITSTE van Nederland?

Deze maand gaat de campagne 'DE FITSTE van Nederland' van start. Deze landelijke wedstrijd heeft als doel Nederlanders samen met collega's of buurtgenoten in beweging te krijgen en te houden. Het team dat in zes maanden tijd de meeste fitheidswinst boekt, wint de wedstrijd. Initiatiefnemer is de Nationale Gezondheidstest (NGT).

Samen bewegen

Nederlanders bewegen te weinig. En dat terwijl regelmatig bewegen heel goed is voor de gezondheid. Mensen die voldoende bewegen zijn minder vaak ziek, voelen zich gelukkiger en prettiger en presteren beter. Sommige mensen geven aan dat ze niet genoeg tijd hebben om meer aan beweging te doen. Anderen beginnen met sporten, maar houden het niet lang vol. Om deze mensen toch in beweging te krijgen en te houden, organiseert de Nationale Gezondheidstest 'DE FITSTE van Nederland'. Deze landelijke wedstrijd heeft als doel mensen aan het sporten en bewegen te krijgen en zo te werken aan een gezondere leefstijl. Omdat onderzoek heeft uitgewezen dat bewegen in een groep gemakkelijker is en stimulerend werkt, ligt de nadruk bij deze actie op 'samen bewegen'.

Buurt of organisatie

De wedstrijd wordt georganiseerd vanuit twee invalshoeken: de buurt en de organisatie. Bij de slag om 'DE FITSTE BUURT van Nederland' gaan buurtgenoten zes maanden lang onder professionele begeleiding van een eigen coach in een team aan hun fitheid werken. De deelnemers aan de wedstrijd kunnen kiezen voor coaches die hen begeleiden op het gebied van fitness, fietsen of Nordic Walking. Bij 'DE FITSTE ORGANISATIE van Nederland' binden collega's samen de strijd aan met andere bedrijven.

Wie boekt de meeste fitheidswinst?

Bij de start van het programma wordt bij alle deelnemers een Nationale Gezondheidstest (NGT) afgenomen. Deze test bestaat uit een uitgebreide vragenlijst over leefstijl, een conditietest en bepaling van lengte, gewicht en buikomvang. Na zes maanden worden de deelnemers voor de tweede keer getest. De teams die op basis van die test tijdens hun trainingsperiode de grootste 'fitheidswinst' hebben geboekt, worden uitgeroepen tot FITSTE BUURT of FITSTE ORGANISATIE van Nederland. In deze wedstrijd gaat het er om welk team gedurende zes maanden de meeste vooruitgang heeft

geboekt. Ook deelnemers met een minder goede basisconditie kunnen dus uiteindelijk als winnaar uit de bus komen! Uiterlijk 15 november moeten alle deelnemende teams in beweging zijn.

Wetenschappelijk onderzoek

TNO verricht al jaren wetenschappelijk onderzoek met de data die worden verzameld via de Nationale Gezondheidstest. Met de gegevens van deze campagne gaat TNO bekijken welke programma's de grootste fitheidswinst en de minste uitval opleveren. De campagne wordt mogelijk gemaakt door het Ministerie van VWS en ondersteund door de Nederlandse Hartstichting. De organisatie is in handen van Stichting Pur Sang en TNO.

Aanmelden buurten

Buurten en buurverenigingen kunnen via www.fitstebuurt.nl in meer dan 60 plaatsen in Nederland zoeken naar een coach en een passend beweegprogramma (Fitness, Fietsen of Nordic Walking) in hun directe omgeving. Aanmelden voor de strijd kan rechtstreeks bij de coach. Voor de wedstrijd wordt gebruik gemaakt van het netwerk van Fit!Ned en de Stichting Nordic Walking Nederland.

Aanmelden organisaties

Organisaties die willen deelnemen aan de wedstrijd DE FITSTE ORGANISATIE van Nederland kunnen hun interesse kenbaar maken via www.fitsteorganisatie.nl. Vervolgens worden ze in contact gebracht met aanbieders van bedrijfsgezondheidsprogramma's.

Uiterlijk 15 november moeten alle teams gestart zijn met hun beweegprogramma.

Noot voor de redactie:

Meer info: www.fitstevannederland.nl

- Voor algemene vragen over de campagne **DE FITSTE van Nederland** en contacten met deelnemende coaches: Inge van de Weem, Projectbureau Nationale Gezondheidstest, telefoon 06 - 24587990, e-mail: inge@nationalegezondheidstest.nl
- Voor vragen over het wetenschappelijk onderzoek: Marieke Verheijden, TNO, telefoon: 071 - 5181706, e-mail: marieke.verheijden@tno.nl