

DE FITSTE BUURT van Nederland



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

7 september 2006

PERSBERICHT

Kom zes maanden in beweging voor je gezondheid: **Welke buurt wordt 'DE FITSTE BUURT van Nederland'?**

In september 2006 gaat de campagne 'DE FITSTE BUURT van Nederland' weer van start. De bedoeling van deze landelijke wedstrijd is om Nederlanders samen met hun buurt 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 in beweging

DE FITSTE BUURT van Nederland is een landelijke wedstrijd die als doel heeft mensen aan het sporten en bewegen te krijgen en zo te werken aan een gezondere manier van leven. Omdat onderzoek heeft uitgewezen dat bewegen in een groep gemakkelijker is en stimulerend werkt ligt de nadruk bij deze actie op 'samen bewegen'. Deelnemers aan 'DE FITSTE BUURT van Nederland' gaan zes maanden lang onder professionele begeleiding van een eigen coach in een team aan hun fitheid werken. De buurtgenoten kunnen kiezen uit fitness (groepslessen aerobics en/of circuittraining met cardio en krachttraining), fietsen (spinning, wielrennen of mountainbiken) of Nordic Walking.

Wie boekt de meeste fitheidswinst?

Bij de start van het programma wordt bij alle deelnemers een Nationale Gezondheidstest (NGT) afgenomen. Deze test bestaat een uitgebreide vragenlijst over leefstijl, een fiets- of looptest om de conditie te meten en bepaling van lengte, gewicht en buikomvang. Na zes maanden worden de deelnemers opnieuw getest. De buurt die op basis van de tweede test na zes maanden de grootste 'fitheidswinst' heeft geboekt, wordt uitgeroepen tot 'DE FITSTE BUURT 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 de teams in beweging zijn.

Buurt zoekt coach!

Buurten en buurtverenigingen kunnen via www.fitstebuurt.nl zoeken naar een coach en een passend beweegprogramma in hun directe omgeving. Op meer dan 60 plaatsen in Nederland bieden coaches hun beweegprogramma's (Fitness, Fietsen of Nordic Walking) aan en kunnen buurten in beweging komen om deel te nemen aan de strijd om de titel 'DE FITSTE BUURT van Nederland'. Aanmelden voor de strijd kan rechtstreeks bij de coach. De beweegprogramma's en testen worden door clubs aangeboden die onderdeel zijn van het netwerk van Fit!Ned en Stichting Nordic Walking Nederland.

De campagne wordt mogelijk gemaakt en ondersteund door het ministerie van VWS en de Nederlandse Hartstichting. De organisatie is in handen van Stichting Pur Sang en TNO. 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.

Noot voor de redactie

Voor meer informatie: www.fitstebuurt.nl

DE FITSTE BUURT van Nederland maakt onderdeel uit van de landelijke campagne DE FITSTE van Nederland: 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

Er zijn voorlopig coaches geselecteerd in de volgende plaatsen:

Almere, Amsterdam, Assen, Bergambacht, Berlicum, Beuningen, Bodegraven, Boxmeer, Breda, Culemborg, De Meern, Den Haag, Dongen, Drachten, Drunen, Eerbeek, Elburg, Emmeloord, Emmen, Geffen, Gorredijk, Groningen, Groningen, Heemstede, Heereneen, Hensbroek, Hilvarenbeek, Hoogeveen, IJmuiden, krimpden a/d ijssel, Krommenie, Leeuwarden, Leidschendam, Lekkerkerk, Lienden, Malden, Moordrecht, Naaldwijk, Nieuweschan, Oostvoorne, plaats, Prinsenbeek, Putten, Renkum, Roermond, Roermond, Rotterdam, Santpoort-Noord, Soest, Stein, Tilburg, Ulf, Vinkel, Vlaardingen, Waalwijk, Wijchen, Winschoten, Zaltbommel en Zeewolde (woonplaats van de winnende buurt van 2005/2006)

De Fitste buurt van Nederland is een initiatief van de Nationale Gezondheidstest en wordt mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS en Nederlandse Hartstichting. De uitvoering van de campagne is in handen van Projectbureau Nationale Gezondheidstest bestaande uit TNO (wetenschappelijk onderzoek) en Stichting Pur Sang (organisatie en promotie).