



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

17 november 2006

PERSBERICHT

Landelijke wedstrijd van start:

Welk team wordt 'DE FITSTE van Nederland'?

De wedstrijd 'DE FITSTE van Nederland' is van start gegaan. Zo'n 40 teams verspreid over Nederland strijden vanaf nu om de felbegeerde titel 'DE FITSTE van Nederland'. Deelnemers komen zes maanden samen in beweging met als doel in teamverband fitter te worden. Aan de wedstrijd is een wetenschappelijk onderzoek verbonden, uitgevoerd door TNO. Het team dat in zes maanden tijd de meeste fitheidswinst boekt, wint de titel 'DE FITSTE van Nederland'. Initiatiefnemer is de Nationale Gezondheidstest (NGT).

Samen in beweging

DE FITSTE van Nederland is een landelijke wedstrijd met als doel: mensen aan het sporten en bewegen krijgen en werken aan een gezondere manier van leven. Omdat onderzoek in het verleden 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 van Nederland' werken zes maanden lang onder professionele begeleiding van een eigen coach in een team aan hun fitheid. De teams werken aan de gezondheid door fitness (groepslessen aerobics en/of circuittraining met cardio en krachttraining), fietsen (spinning, wielrennen of mountainbiken) of Nordic Walking.

Wie boekt de meeste fitheidswinst?

Iedere deelnemer heeft bij de start van de wedstrijd een Nationale Gezondheidstest (NGT) ondergaan. Deze test bestaat uit een uitgebreide vragenlijst over leefstijl, een conditietest en bepaling van lengte, gewicht en buikomvang. Over zes maanden worden de deelnemers opnieuw getest. Het team dat op basis van deze tweede test na zes maanden de grootste 'fitheidswinst' heeft geboekt, wordt uitgeroepen tot 'DE FITSTE van Nederland'. Het gaat er in deze wedstrijd niet om wie er na zes maanden het fitste is, maar welk team de meeste vooruitgang laat zien. Deelnemende teams met een minder goede basisconditie kunnen dus uiteindelijk toch als winnaar uit de bus komen!

Wetenschappelijk onderzoek

De beweegprogramma's en testen worden aangeboden door clubs die onderdeel zijn van het netwerk van Fit!Ned, PróFit People 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 wordt verzameld via de Nationale Gezondheidstest. Aan de wedstrijd doen buurten, organisaties maar ook andere groepen mee zoals bijvoorbeeld vriendenclubs. Over zes maanden wordt bekendgemaakt welk team een jaar lang de titel 'DE FITSTE van Nederland' mag voeren.

Noot voor de redactie

Meer informatie over de landelijke campagne DE FITSTE van Nederland: www.fitstevannederland.nl

Zie ook www.fitstebuurt.nl of www.fitsteorganisatie.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 de wetenschappelijke resultaten van de Nationale Gezondheidstest 2005: Yvonne Janssen, TNO Kwaliteit van Leven, telefoon 023 554 94 20 of 06 24 555 342, email: yvonne.janssen@tno.nl



Nederlandse  Hartstichting

stichting
PUR SANG



DE FITSTE 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).

