



# IRun2BFit

Jongeren bewust maken van het effect van bewegen en een gezonde leefstijl op hun fitheid en hen dit in de praktijk laten ervaren. Dat is het doel van IRun2BFit!

## Mijn Lijfstijl, mijn keuze

Een gezonde en energieke lijfstijl moet je leren. Daarom heeft IRun2BFit een leuk en aantrekkelijk vakoverstijgend lesprogramma ontwikkeld voor het voortgezet onderwijs. Energiek voor zowel leerlingen als docenten. Wilt u naast goed onderwijs de leerlingen ook de energie meegeven waardoor ze de uitdagingen van het leven aankunnen? Dan is IRun2BFit de juiste partner!

## De voordelen

Voordelen van fit en energiek: je voelt je beter, hebt vaker een goed humeur, meer energie, meer weerstand tegen ziektes, slaapt beter, bent beter bestand tegen warmte en kou, je presteert beter en je krijgt meer zuurstof in je bloed. En daarom IRun2BFit: because it's fun to be fit.

## Het programma

IRun2BFit is een lijfstijlprogramma dat jongeren in tien weken laat ervaren hoe het voelt als ze gezond leven en een (nog) betere conditie krijgen. Het programma bestaat uit 10 weken met 3 hardlooptrainingen in de week, waarvan 2 tijdens lessen lichamelijke opvoeding. De kennis wordt overgebracht in 10 themaweken bij lessen biologie en allerlei leuke prikkels. Het programma start met een feestelijke kick off en werkt toe naar deelname aan sfeervol regionaal loopevent.

## Effectief programma!

In de afgelopen jaren hebben al meer dan 10.000 jongeren aan het programma deelgenomen. Een effectmeting van de Radboud Universiteit in Nijmegen heeft uitgewezen dat het IRun2BFitprogramma leidt tot een duidelijke toename van de fysieke fitheid van de deelnemende jongeren en het beweeggedrag. Ook lijkt het programma een positief effect te hebben op de buikomvang, een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten.



info@irun2bfit.nl • www.irun2bfit.nl

