

QR-FIT

Beweegplatform

Hoe de **QR-FIT app** Nederland in beweging brengt en houdt.

Hoe de **QR-FIT website** zorgt voor overzicht bij integrale samenwerking en activatie.

Hoe de **live cockpit** inzicht geeft in de voortgang van haar inwoners en zorgt voor duurzaam resultaat.



Heel Nederland aan de beweegrichtlijn



Fotograaf:



QR-FIT in het kort

Uitdagingen

Nederland kent veel uitdagingen op het gebied van gezondheid. Nederland heeft te maken met vergrijzing, we bewegen minder, de gezondheid neemt af en druk op de zorg neemt toe. Omdat we allemaal weten dat in beweging komen én blijven de sleutel naar een gezonde generatie is, biedt QR-FIT handvatten aan alle partners om dit te bereiken.

Onze missie

Door integraal samen te werken met nationale, regionale en lokale partners mensen in beweging brengen en houden. Met de beweegrichtlijn als leidraad.

Doelstelling

Een gezond en vitaal Nederland in 2040.

Visie

Door bewegen als doel en als middel in te zetten creëren we een gezondere samenleving met duurzaam resultaat!

Het platform

Het beweegplatform van QR-FIT geeft alle inwoners van Nederland de gratis mogelijkheid om samen in beweging te komen. Tevens biedt het handvatten aan zorgaanbieders, en (buurtsport-)coaches om groepen te beheren en motiveren. De gemeente krijgt inzicht in haar inwoners, lokale activiteiten en de voortgang van van bijzondere trajecten.

Onze partners

Beweegalliantie



Welzijn op Recept
Landelijk kennisnetwerk

Het **grote** belang van bewegen

Samen bewegen

In Nederland beweegt meer dan de helft van alle inwoners te weinig. Dat heeft grote persoonlijke en maatschappelijke gevolgen. De kans op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten neemt toe en de druk op zorg en overheid wordt daardoor groot.

Dat kunnen we voorkomen door meer in beweging te komen en in beweging te blijven. Dit is niet de enige oplossing, maar wel een hele belangrijke. In Nederland heeft de gezondheidsraad op basis van wetenschappelijk onderzoek de beweegrichtlijnen vastgesteld. Die richtlijnen vormen de basis voor QR-FIT.



Nederland in cijfers*



* Centraal Bureau voor Statistiek, Sport en bewegen in cijfers, allesoversport, kenniscentrum voor letselpreventie VeiligheidNL.

Overgewicht

In 2023 had 50% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder matig of ernstig overgewicht. Overgewicht (Er is sprake van overgewicht bij een Body Mass Index (BMI) \geq 25 kg/m²) komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen.

Beweegrichtlijn

In 2023 voldeed 50% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder aan het onderdeel (1) matig of zwaar intensieve inspanning en 81% aan het onderdeel (2) spier- en botversterkende activiteiten. Slechts 45% van de Nederlanders van 4 jaar en ouder voldeed aan de beweegrichtlijnen.

Laag sociaal-economische klasse

Volwassenen (25 tot en met 64 jaar) met een lage SEP sporten wekelijks minder (23%) dan volwassenen met een hoge SEP (73%). Ook zijn zij minder vaak lid van een sportvereniging (4% tegenover 20%) en besteden zij minder tijd per week aan sport (1,2 uur tegenover 3,3 uur).

Vergrijzing

Op 1 januari 2023 telt Nederland 3.627.484 inwoners ouder dan 65 jaar. Dat is ongeveer 20% van de totale bevolking. De bevolking van Nederland is geleidelijk aan het vergrijzen.

Medische kosten

Zonder maatregelen zullen binnen tien jaar 50% meer ouderen op de spoedeisende hulp van ziekenhuizen belanden na een val en zullen de directe medische kosten daarvoor verdubbelen tot 2,4 miljard euro per jaar.

Eenzaamheid

Ruim een kwart (26 procent) van de Nederlanders van 15 jaar of ouder voelde zich in 2019 enigszins eenzaam, en 9 procent had sterke gevoelens van eenzaamheid. Boven de 75 jaar is dit 33 procent.

Integraal samenwerken

QR-FIT is een beweegplatform. Het platform bestaat uit de QR-FIT app, de live cockpit en de QR-FIT website. Dit platform is te gebruiken door heel Nederland. Met wel 136 QR-FIT routes door heel Nederland als fysieke ontmoetingsplek of via de mogelijkheid om een eigen route te lopen in de QR-FIT app.

Samen met partners, buurtsportcoaches en zorgaanbieders verzorgt QR-FIT structurele beweegactiviteiten door heel Nederland en stimuleren wij inwoners om samen in groepen verder te bewegen. Door eerst een integrale samenwerking op te zetten met lokale partners wordt gezorgd voor constante instroom van gebruikers.

De QR-FIT app

De QR-FIT app is een gratis beweegapp met de beweegrichtlijn als leidraad. Gebruikers maken een wandeling en krijgen onderweg oefenpunten te zien. Door te lopen of hardlopen verdienen gebruikers punten voor 'matig intensief bewegen. Door de oefeningen uit te voeren ontvangen gebruikers punten voor 'spier- en botversterkende oefeningen.

De QR-FIT genereert op maat gemaakt beweegaanbod op basis van de instellingen, met een algemeen systeem en een systeem gericht op valpreventie op verschillende niveaus. Alle oefeningen zijn gefilmd met mensen uit de doelgroep.

De live cockpit

De cockpit geeft inzicht in het gebruik van de QR-FIT app en routes. Voor een gemeente betekent dit inzicht in alle inwoners van die gemeente.

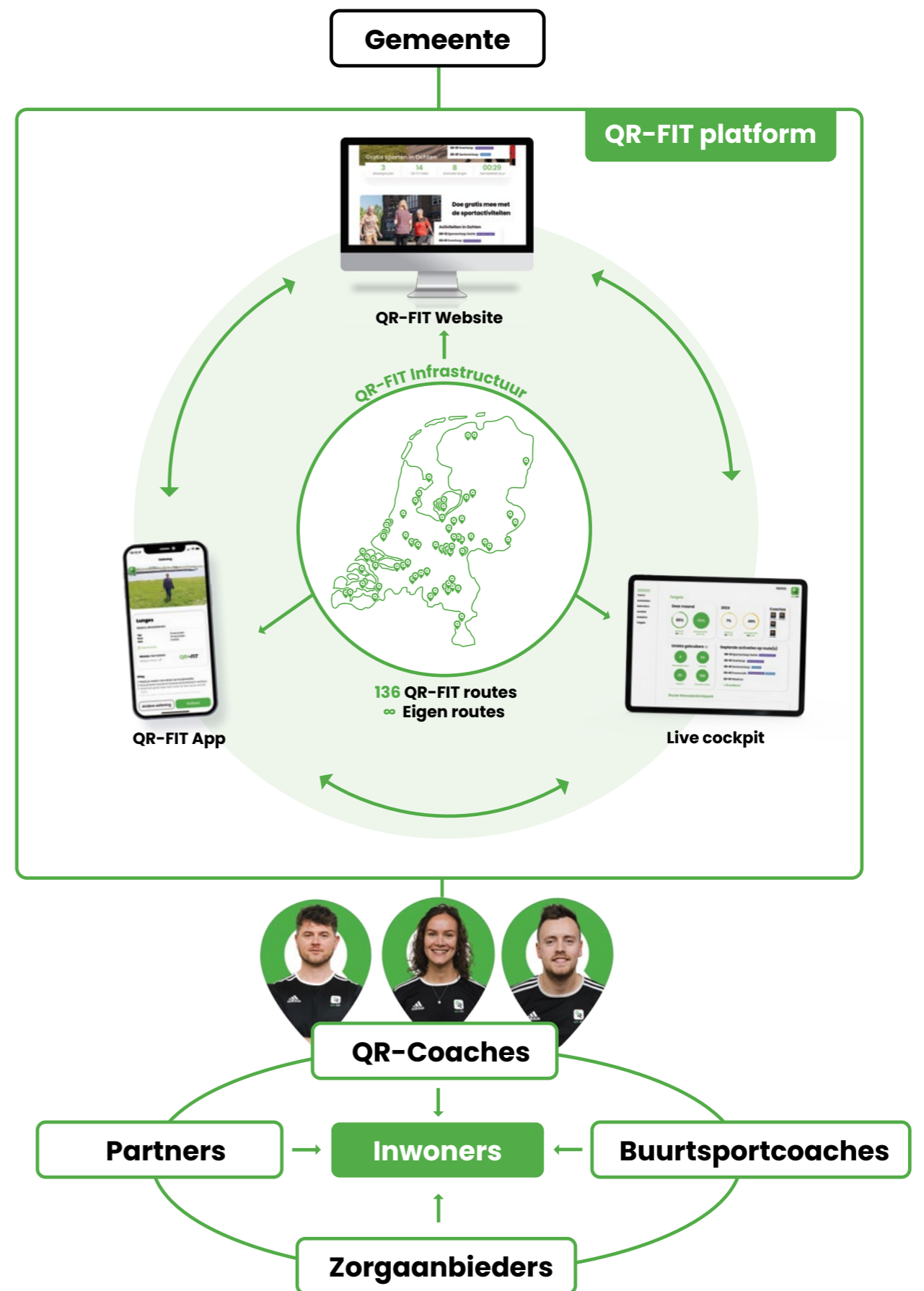
Coaches en zorgaanbieders kunnen groepen monitoren, activiteiten aanmaken en berichten plaatsen. Ook is de voortgang van speciale beweegtrajecten, zoals het Langer Vitaal traject inzichtelijk.

Daarnaast is de cockpit een efficiënte tool voor het motiveren en activeren van verschillende communities.

De QR-FIT website

Via de QR-FIT website kunnen eindgebruikers activiteiten vinden in hun omgeving óf binnen hun interessegebieden.

Daarnaast bieden we de gemeente en onze partners een plekje in de spotlight. Door gezamenlijk op te trekken en activiteiten te organiseren, kennis te delen en mensen te motiveren brengen we samen heel Nederland in beweging!



Pijler 1/3 van het QR-FIT platform

De QR-FIT app

De QR-FIT app vormt de belangrijkste pijler van het QR-FIT beweegplatform. In de app staan meer dan 900 oefeningsvideo's met échte mensen uit de doelgroep, die laten zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden.

De beweegrichtlijn van de Nederlandse Gezondheidsraad vormt de leidraad van de app. Doe je voldoende spier- en botversterkende oefening in combinatie met matig-intensief bewegen? Dan loopt je beweegrichtlijnmeter helemaal vol. Door middel van gamification dagen we gebruikers uit een 'streak' vol te houden.

Voor iedereen De QR-FIT app is eenvoudig, altijd gratis en overal te gebruiken. Het is laagdrempelig en eenvoudig in gebruik.

Samen bewegen De QR-FIT app stimuleert bewegen in groepen. Dit kan per locatie, interessegebied, in een familie of vanuit een zorgaanbieder of buurtsportcoach.

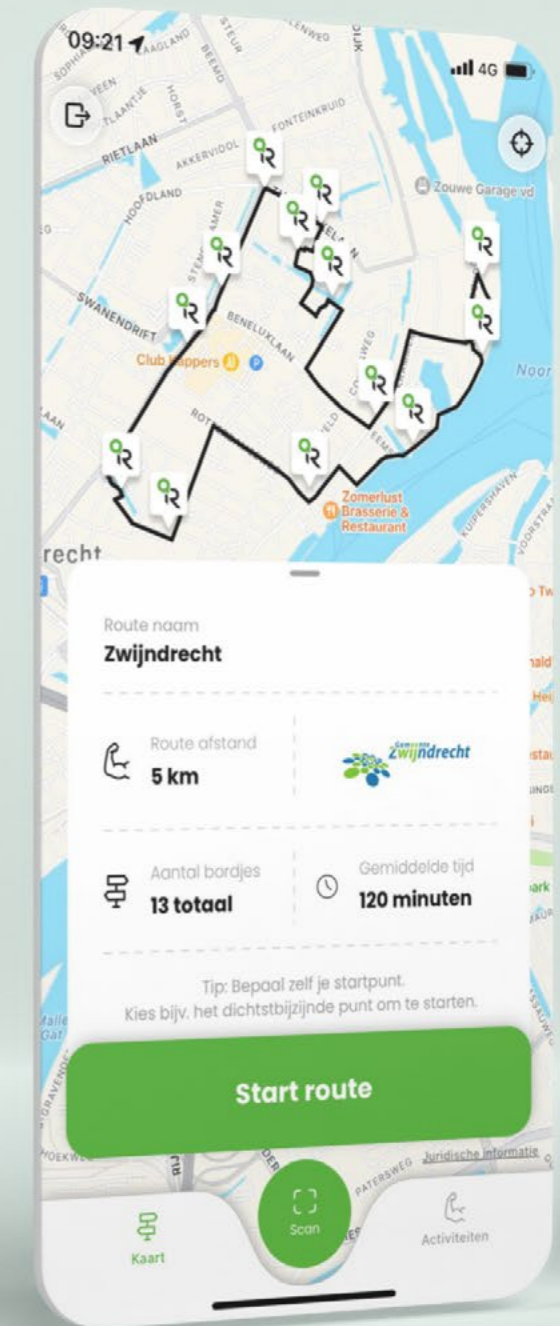
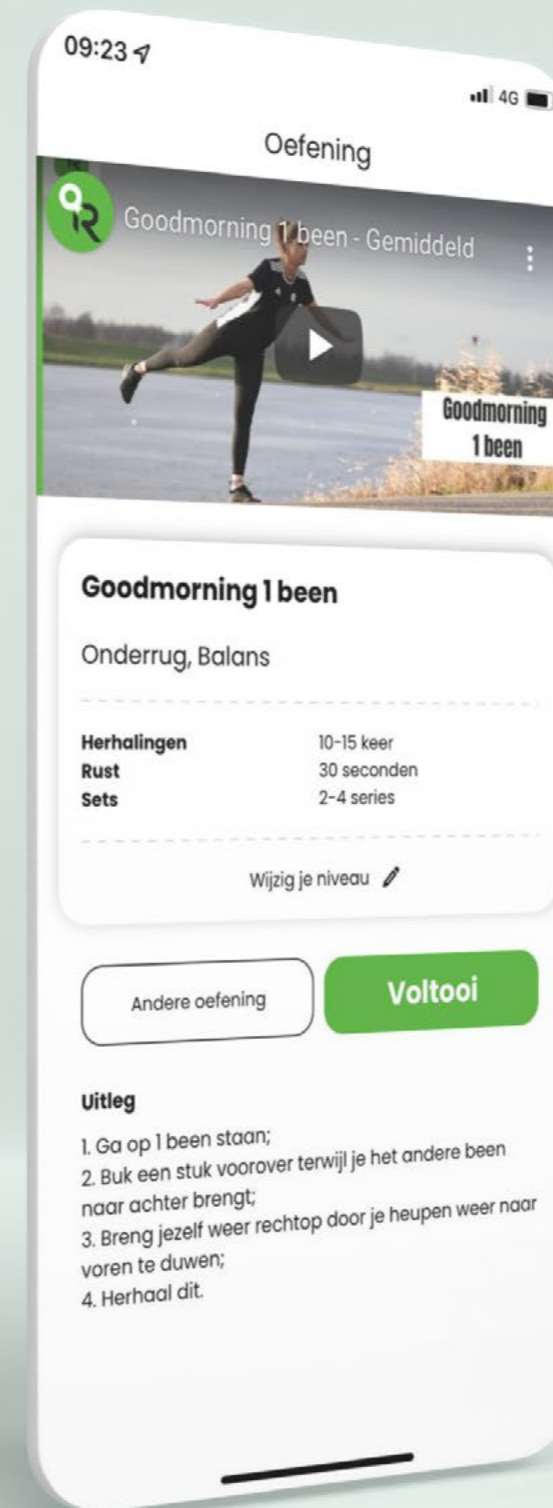
Op jouw niveau De QR-FIT app bevat meer dan 900 oefeningsvideos. Iedere oefening is beschikbaar in 3 niveaus en er is een speciaal (senioren) valpreventie programma beschikbaar.

Monitoren & motiveren Data uit de app wordt direct zichtbaar op onze website én in onze live cockpit. Hierdoor heb je direct inzicht in de activiteiten in jouw gemeente, de activiteiten van de buurtsportcoach en de samenwerkingen met zorgaanbieders.

Eigen routes Gebruikers kunnen eenvoudig zelf een route tekenen of simpelweg beginnen met wandelen en de oefeningen uitvoeren. Overal ter wereld!

Motiverend De app is ingericht om jou te motiveren door middel van gamification. Via de chatfunctie kunnen gebruikers eenvoudig interacteren met coaches en vice versa.

Future proof De QR-FIT app is constant in ontwikkeling. Je kunt daardoor altijd een up-to-date app verwachten, die voldoet aan de nieuwste technieken, trends en ontwikkelingen.



Alle functionaliteiten op een rij

- Een fysieke of virtuele route starten
- Een eigen route starten
- Oefenvideo's kijken op jouw niveau
- Meedoen met een team
- Zelf een team starten
- Teamactiviteiten aanmaken
- Teamgenoten voor jouw activiteit uitnodigen
- Ranglijsten inzien per team
- Reageren op activiteiten van jouw teamgenoten
- Inzicht in jouw voortgang van de beweegrichtlijn
- Al jouw activiteiten terugzien
- Foto's toevoegen aan je activiteiten
- Statistieken van jou én van je teams inzien
- QR-Points verdienen & levels omhoog gaan
- Je 'beweegrichtlijn' streak bijhouden



Overal, echt overal bewegen

De QR-FIT app is overal, gratis te gebruiken. Op vakantie, tijdens je pauzerondje, in natuurgebieden of tijdens je dagelijkse rondje met de hond. De QR-FIT app is overal ter wereld beschikbaar.

Eigen routes

Start je in de QR-FIT app een activiteit, krijg je drie keuzes. Je kunt een route zoeken, een activiteit starten zonder route of een eigen route tekenen.

Een activiteit starten zonder route

Je begint simpelweg met lopen. De QR-FIT app houdt bij hoe je gelopen bent en geeft periodiek een signaal om een oefening te doen. Dit is perfect voor een heerlijke boswandeling of een rondje op het bedrijventerein in de pauze.

Een eigen route tekenen

Wil je de QR-FIT app gebruiken om te navigeren of wil je precies weten hoever en waar je gaat lopen? Teken dan een eigen route. Een route tekenen is eenvoudig en kan achteraf nog aangepast worden.

Waarom dan nog een fysieke route?

Het is duidelijk zichtbaar en motiveert mensen om in beweging te komen. Bovendien is het de plek waar mensen samen kunnen komen en het sociale aspect van samen bewegen wordt versterkt. Het kan het vertrek- of eindpunt zijn voor lokale initiatieven en verbindt de gemeenschap met elkaar. Er is een mogelijkheid om individueel te lopen, maar met de nieuwe teams functionaliteit kun je ook met vrienden, familie of gelijkgestemden de routes bewandelen!



Een niveau voor iedereen

De QR-FIT app bevat meer dan 900 unieke videos. Iedere oefening is beschikbaar op het niveau beginner, gemiddeld en gevorderd. Daarnaast is er een speciaal programma beschikbaar voor senioren (valpreventie) én een speciaal programma voor de QR-FIT bank.

Valpreventie

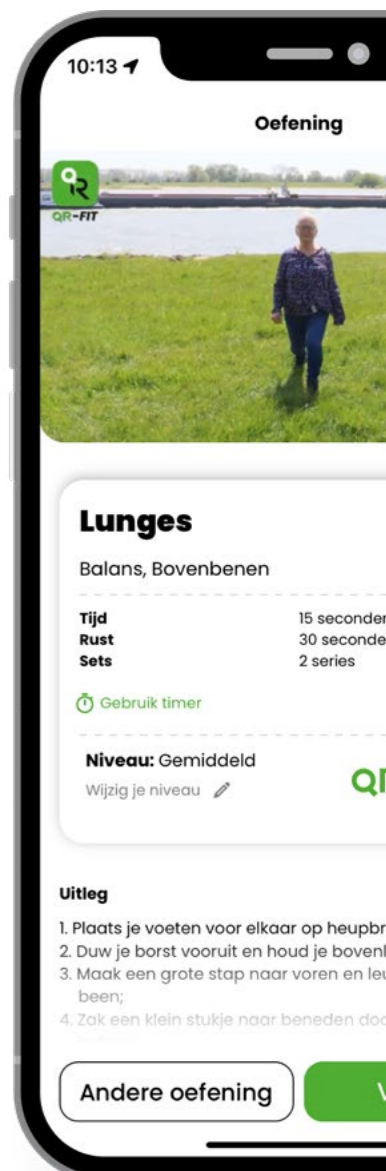
Als onderdeel van het Langer Vitaal programma van QR-FIT is er een speciaal programma voor senioren beschikbaar. De QR-FIT app toont tijdens de wandeling een van de 200 oefeningen zien, die elk op 3 niveaus beschikbaar zijn.

In iedere oefeningsvideo worden de oefeningen uitgevoerd door de doelgroep. Geen animaties, maar mensen die bij het fitheidsniveau horen. De valpreventieoefeningen worden dus uitgevoerd door senioren.

Beweegbank

De QR-FIT beweegbank heeft een eigen programma. Een bank beschikt over 5 oefenpunten die elk over een eigen hoeveelheid oefeningen beschikt. Zo kun je met een groep nog steeds op de beweegbank sporten. Door te rouleren per QR-code spreek je ook nog eens verschillende lichaamsdelen aan.

Op de beweegbank zijn de oefeningen tevens op de drie niveaus beschikbaar.



Pijler 2/3 van het QR-FIT platform

De live cockpit

De Buurtsportcoach is net als de fysiotherapeut, welzijnscoach en alle andere partners die met bewegen bezig zijn druk bezig met het verbeteren van de gezondheid en vitaliteit. Deze personen zijn gespecialiseerd in het in beweging brengen van mensen waarbij de uitdaging vaak het in beweging houden is. In het werk van o.a. een Buurtsportcoach is software en digitalisering hierin een grote kans. Software kan het werk van Buurtsportcoaches makkelijker, inzichtelijker en effectiever maken. De live cockpit is dus voor Buurtsportcoaches dé tool om duurzame activatie en monitoring in te zetten!



Gemeente

De live cockpit is zo ingericht dat jij als gemeente inzicht krijgt in de activiteit binnen de gemeente. Je ziet hoeveel workouts er gedaan worden, hoeveel gebruikers er zijn en hoeveel gebruikers aan de beweegrichtlijn voldoen. Tevens kun je eenvoudig in de gaten houden hoeveel teams er zijn en hoeveel activiteiten de buurtsportcoaches in jouw gemeente organiseren. Met up-to-date inzicht is het eenvoudig sturen op groeiend gebruik binnen de gemeente.



Buurtsport(coaches)

Voor een buurtsportcoach is het monitoren en motiveren van meerdere groepen een uitdaging. De QR-FIT app én de live cockpit helpen hierbij. Een buurtsportcoach kan vanuit de live cockpit eenvoudig activiteiten aanmaken, berichten sturen, motiveren en groepen beheren. Zo kan een buurtsportcoach meerdere groepen actief houden, zonder hier altijd fysiek bij te zijn of meerdere Whatsapp groepen te moeten beheren. Dit bespaart veel tijd en biedt overzicht.



Zorgaanbieders

Zorgaanbieders zoals fysiotherapeuten en huisartsen zijn het (gelukkig) over een ding eens: Nederland beweegt te weinig. Hoewel dit vaak als advies wordt gegeven is het onderhouden van eigen beweeggroepen bij een praktijk vaak niet mogelijk. Door QR-FIT en de live cockpit te gebruiken kunnen zorgaanbieders eenvoudig één of meerdere teams maken, die zelfstandig of periodiek onder begeleiding, aan de slag kunnen gaan. Dit zorgt voor meer beweging, maar ook met meer contact met patiënten. Daarnaast zijn de live cockpit en webpagina eenvoudige tools om te zorgen voor instroom in het QR-FIT beweegplatform.



Pijler **3/3** van het QR-FIT platform

De QR-FIT Website

De QR-FIT website vormt de derde en laatste pijler van het QR-FIT platform. Op de QR-FIT website heeft iedere gemeente én partner een eigen pagina, waarop alle openbare activiteiten zichtbaar zijn die in én rondom jouw gemeente plaatsvinden. Zo vormt de website een sociale hub én moedigt deze inwoners aan om gratis samen te gaan sporten met eensgezinde buurtbewoners.

Vindbaar Iedere pagina is ingericht om vindbaar te zijn binnen een gemeente, om zo mensen te helpen om groepen te vinden.

Samen De QR-FIT website stimuleert inwoners om groepen te vormen en zo samen te bewegen. Dit vergroot de kans op structureel bewegen aanzienlijk!

Spotlight De partnerpagina biedt onze partners een mooie plek in de spotlight. Ook om samen met QR-FIT beweegactiviteiten te bieden.

Helder Gebruikers krijgen duidelijke instructies over het gebruik en vele voordelen van de QR-FIT app.

Join the club

In de gemeente Ochten hebben we een eigen team. In dit team zijn onze bewoners actief. In de app kan iedereen gezamenlijke activiteiten organiseren en komen we samen in beweging. Scan de QR-code met de camera van je telefoon en join the Club!



Gratis sporten in Ochten

3

Beweegroutes

14

QR-FIT Palen

8

Kilometer lengte

00:29

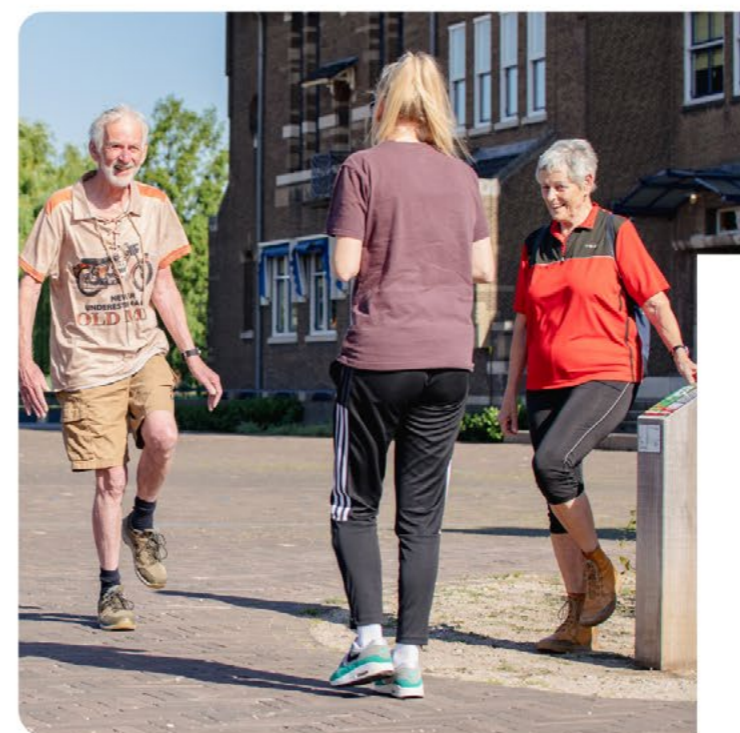
Gemiddelde duur

08-12 Sponsorloop Goirle **Gemeente event**

02-01 Snertloop **Gemeente event**

02-01 Seniorenloop **Senioren**

Kalender



Doe gratis mee met de sportactiviteiten

Activiteiten in Ochten

08-12 Sponsorloop Goirle **Gemeente event**

02-01 Snertloop **Gemeente event**

02-01 Seniorenloop **Senioren**

Binnen 10km van Ochten

08-12 GirlPowerWalk **Woman walk**

02-01 Snertloop **Powerwalk**

02-01 Seniorenloop **Senioren**

[Meer evenementen](#)

Met de QR-FIT route kun je gratis sporten in Ochten. Download de QR-FIT app en start met het voldoen aan de beweegrichtlijn. Meld je gratis aan voor een van de evenementen of maak zelf een evenement aan. Hieronder zie je precies welke evenementen plaatsvinden, en in welke categorie het evenement valt. De evenementen zijn altijd gratis toegankelijk. Gezellig sporten doe je samen!

Instroom vanuit lokale partners

Een effectief beweegplatform wordt constant gevoed met nieuwe gebruikers. QR-FIT stimuleert op drie verschillende niveaus voor instroom, te beginnen met **landelijke marketingcampagnes**. Daarnaast heeft QR-FIT voor partners een **zichtbaarheids toolbox** ontwikkeld, die de gemeente lokaal in kan zetten om de nieuwe route, óf speciale trajecten op de kaart te zetten. Tot slot zijn de cockpit en de QR-FIT app voorzien van alle handvatten om **lokale partners** te betrekken bij de instroom en/of de activatie. De belangrijkste zijn de (buurtsport-)coaches en zorgaanbieders.



📍 De zorgaanbieder

De zorgaanbieder is een belangrijke spil in het platform van QR-FIT. Zij staan namelijk veel in contact met (kwetsbare) groepen, die veel baat hebben bij het voldoen aan de beweegrichtlijn. Door zorgaanbieders op de hoogte te brengen van het QR-FIT platform én de groepen die in de gemeente actief zijn, kunnen zij **zorgen voor continuë instroom**.

Daarnaast kunnen zorgaanbieders ook zelf beweeggroepen aanmaken en monitoren in de QR-FIT app. Zo zorgen zij voor binding met het klantenbestand en een gratis beweegaanbod voor verschillende niveaus als extra service. Zo zetten we gezamenlijk sport in als middel.

📍 De buurtsportcoach

Aan iedere route of traject is een (buurtsport)coach te koppelen. Deze coach dient als aanjager, activator en motivator. De buurtsportcoach krijgt alle tools om mensen in de buurt samen te brengen en om beweegactiviteiten te organiseren. Zo kan de buurtsportcoach **monitoren en motiveren, meerdere groepen aanmaken en beheren, de voortgang van inwoners zien en groepsactiviteiten aanmaken**.

Door buurtsportcoaches te koppelen aan een route of aan een specifieke beweegrichting, zoals valpreventie (Langer Vitaal), blijven mensen in beweging. Onze ervaring leert namelijk dat groepen van gelijkgestemden eerder geneigd zijn om samen te gaan bewegen en te blijven bewegen.

📌 [Case Hoe Kapelle valpreventie structureel inzet in de gemeente](#)

Alleen **samen** krijgen wij heel Nederland in beweging

Structurele borging

Het beweegplatform van QR-FIT is ingericht om mensen samen in beweging te krijgen én natuurlijk in beweging te houden. Ga jij de samenwerking aan met QR-FIT, neem je dus niet enkel een route af. In 4 fasen zorgen we dat alle belanghebbenden in jouw gemeente samenwerken om zoveel mogelijk groepen te activeren.

1. Inventarisatie

Gemeentescan

We brengen de gemeente in kaart. Welke uitdagingen liggen in jouw gemeente. Welke wijken en welke doelgroepen willen we graag activeren?

Implementatie- en borgingsadvies

QR-FIT ontwikkelt op basis van de gemeentescan een op maat gemaakt advies voor de implementatie en borging van het platform in de gemeente.

2. Ontwikkeling

KPI's, doelen en doelstellingen

Op basis van de doelen van de gemeente worden KPI's opgesteld. Deze KPI's worden vanuit de cockpit en live data aangestuurd.

Implementatieplan

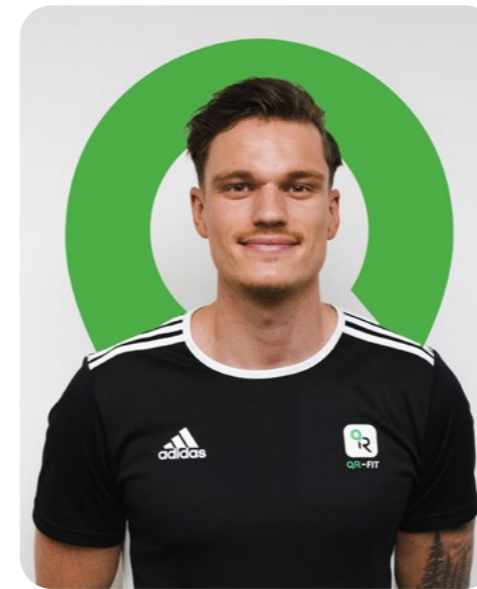
Concreet plan voor de implementatie van het platform en de samenwerking. Het plan bevat een heldere omschrijving van de routes, de plaatsing en promotie.

Borgingsplan

Concreet plan voor de borging: doelgroep, intensiteit, structurele activatie. De activiteitenplanningen komen terug op de gemeentelijke webpagina.

Gemeentebreed plan

QR-FIT maakt aanvullend een gemeentebreed plan over hoe alle functionaliteiten uit het beweegplatform ingezet kunnen worden om mensen in beweging te brengen en houden.



Gerjan Van Stralen
Eigenaar & oprichter QR-FIT

“Vier jaar geleden was ik buurtsportcoach in de gemeente Neder-Betuwe. We hadden een programma van beweegroutes opgezet waarin we bewegen en sociale ontmoeting combineerden. Elke avond om 23.00 uur waren we bezig om nieuwe oefeningen te bedenken en ze per mail te laten rouleren. Dat moest makkelijker kunnen. Bovendien zou iedereen ze ook zelf moeten kunnen gebruiken. Toen hebben we QR-FIT bedacht, wat gestart is als beweegroute en inmiddels uitgegroeid is tot nationaal beweegplatform.”

3. Start

Integrale samenwerking

Werving partners, rolverdeling, wensen en behoeften. Denk bij activatie partners aan Buurtsportcoaches, Welzijnsorganisaties en Fysiotherapeuten.

Vorbereiding op locatie

Route ontwerp, train-de-trainer programma, start communicatie door gemeente en partners waarbij QR-FIT de toolbox verzorgt.

Realisatie

Implementatie van routes en route uitbreidingen. Voordat de realisatie plaatsvindt heeft QR-FIT toestemming nodig vanuit openbaar beheer route(s).

Kick-off

Officiële opening, start activatie planning, activatie planning delen met deelnemers, beeldmateriaal maken, communicatiemiddelen per partner.

4. Groei

Structurele activiteiten

Structurele activiteiten door partners en QR-FIT, ontwikkelen van content & communitybuilding

Live cockpit

Live cockpit voor gemeente en partners met: inzicht, tools om teams te beheren, activiteiten te plannen en contact met de community.

Groeigesprekken en evaluatie

Per kwartaal groeigesprekken met partners (voortgang, taken, activatie, community) en per half jaar evaluatie (monitoren, bijsturen, advies).

Infrastructuur

De welbekende QR-FIT palen zorgen voor zichtbaarheid en dienen als fysieke ontmoetingsplek. De palen verlagen de weerstand om buiten oefeningen uit te voeren. De routes lopen in veel gemeentes langs mooie bezienswaardigheden. Met wel 136 fysieke QR-FIT routes is er altijd wel een route in de buurt!



De QR-FIT bank heeft de uitstraling van een reguliere parkbank. Toch is de bank bijzonder vernieuwend. De assemblage van de QR-FIT bank vindt plaats in een sociale werkplaats. Omdat de bank is uitgerust met allerlei beweegmogelijkheden, dient hij naast rustplaats tijdens een wandeling ook als multifunctioneel beweegtoestel. Met de QR-FIT app als personal trainer krijg je inzicht in het correct uitvoeren van de oefeningen en zie je direct of je al aan de beweegrichtlijnen van de Nederlandse Gezondheidsraad voldoet.

4500 kg kunstgras

Met QR-FIT hebben we op het moment van schrijven al 4500 kg kunstgras gerecycled! Zo krijgen oude kunstgras-matten een sportief nieuw leven!



De infrastructuur (QR-FIT palen & QR-FIT banken) wordt gemaakt bij Green Matter. Het materiaal wordt gemaakt van gerecycled kunstgras.

Wij staan **te springen** om je te helpen



Gerjan van Stralen

Eigenaar & Coördinator Integrale beweegaanpak

Gerjan@qr-fit.nl
06 - 28 07 60 06



Robin Koedam

Adviseur Integrale Bewegingsaanpak

Robin@qr-fit.nl
06 - 25 08 79 79



Peer Pulles

Adviseur Integrale Bewegingsaanpak

Peer@qr-fit.nl
06 - 24 60 53 38



Twan van Stralen

Eigenaar & Hoofd Ontwikkeling

Twan@qr-fit.nl
06 - 22 69 04 97



Vincent Smallegange

Partnerships & Community Builder

Vincent@qr-fit.nl
06 - 34 53 52 28



Maarten Puts

Strateeg Marketingcommunicatie

Maarten@qr-fit.nl
06 - 42 08 32 11



Mick Wiendels

Online Community Builder & Operationeel Planner

Mick@qr-fit.nl
06 - 29 01 97 36



Lisa van Vliet

Activator & Community Builder

Lisa@qr-fit.nl
06 - 41 51 59 46



Robert van der Laan

Activator & Community Builder

Robert@qr-fit.nl
06 - 45 94 80 35