

# Spelenderwijs sporten voor iedereen

Het aantal mensen wat onvoldoende beweegt blijft stijgen. Niet door een gebrek aan bewustzijn, maar doordat het bestaande sportaanbod onvoldoende aansluit bij hun behoeften. Sport voelt voor velen te intensief, te competitief of is niet passend binnen hun fysieke mogelijkheden, beschikbare tijd of financiële ruimte. Daardoor haken veel mensen af, nog vóór ze echt begonnen zijn.



Voor gemeenten, scholen en maatschappelijke organisaties ligt hier een duidelijke uitdaging. Hoe ontwikkelen we omgevingen die vanzelf uitnodigen tot beweging? En hoe stimuleren we niet alleen de eerste stap, maar ook duurzame deelname?

Spelenderwijs bewegen biedt een perspectief. Het verlaagt de drempel, haalt de prestatiedruk weg en creëert ruimte om op eigen niveau mee te doen. Juist daardoor spreekt het een brede en diverse doelgroep aan.

## Bewegen staat onder druk Plezier maakt het verschil

Plezier stuurt de manier waarop mensen in beweging komen. Wanneer sport en bewegen niet als een verplichting aanvoelen, maar als iets dat energie geeft en waar je plezier aan beleeft, vallen barrières weg. De aandacht verschuift van 'moeten' naar intrinsieke motivatie. Mensen ervaren ruimte om deel te nemen op hun eigen niveau en in hun eigen tempo. Dat maakt de stap om te beginnen kleiner en vergroot de kans op blijvende betrokkenheid.

Beweging die als positief wordt ervaren, stimuleert herhaling. Mensen keren terug omdat het energie geeft, individueel of in groepsverband. In de buitenruimte versterken vrijheid en ontspanning deze ervaring. Zo ontstaat een vorm van bewegen die vanzelfsprekend onderdeel wordt van het dagelijks leven: toegankelijk, laagdrempelig en aantrekkelijk voor een brede doelgroep. Plezier is daarmee de kracht achter blijvende beweging.

### De voordelen van lichaamsbeweging en sport...



Verbeterd de  
Gezondheid van het hart



Verhoogt het  
energieniveau



Versterkt het  
zelfvertrouwen



Stimuleert de  
hersenen

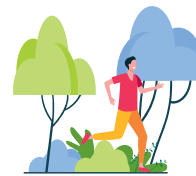


Verbeterd de  
concentratie

### ... verrijkt door beoefening in de openlucht



Versterkt het  
immuunsysteem



Vermindert stress  
Verbeterd het humeur



Verhoogt de inname van  
vitamine D



Verbeterd de slaap



Verhoogt de  
creativiteit



Bevordert de verbinding  
met de omgeving  
en anderen



Toegankelijk voor  
iedereen



Gratis beschikbaar

Mensen blijven bewegen als sport leuk voelt.

# Waarom spelenderwijs sporten werkt



## Plezier motiveert

Plezier is een sterke motivator. Wie met plezier beweegt, hoeft zichzelf minder te overtuigen om actief te zijn. Spel nodigt uit zonder uitleg en zonder vaste regels. Dat maakt starten eenvoudig en herhaling vanzelfsprekend, voor jong en oud.



## Spel verbindt

Spel brengt mensen samen. Door samen te bewegen ontstaan ontmoetingen, ook tussen verschillende leeftijden en achtergronden. De buitenruimte wordt een plek voor sport, ontspanning en waardevolle ontmoetingen. Sport zorgt voor verbinding.



## Inclusief spel

Spelenderwijs sporten kent geen vast instapniveau. Iedereen kan meedoen, ongeacht ervaring, leeftijd of fysieke mogelijkheden. Juist die flexibiliteit maakt spel inclusiever dan klassieke sportvormen en zorgt voor duurzaam gebruik.



**Binnen het ACTI'FUN-concept versterken zeven sport- en funmotivaties de beleving van bewegen.**

- 1 Diversiteit**  
Toestellen en oefeningen die zijn afgestemd op verschillende niveaus en mogelijkheden.
- 2 Uitdaging**  
Circuits en tijdscores die motiveren om grenzen te verleggen.
- 3 Sensaties**  
Dynamische en speelse bewegingen die zorgen voor energie en betrokkenheid.
- 4 Vooruitgang**  
Inzicht in ontwikkeling door niveaus en opbouw in moeilijkheid.
- 5 Uitwisseling**  
Estafettes en groepsactiviteiten waarin samenwerking en onderlinge hulp centraal staan.
- 6 ACTI'FUN-app**  
Digitale begeleiding met instructievideo's en trainingsprogramma's op maat.
- 7 Multimedia**  
Smartphone-integratie voor muziek, video en extra beleving tijdens het bewegen.

**Spelenderwijs sporten zorgt ervoor dat mensen gemakkelijker beginnen, blijven bewegen én dit samen doen.**

# Van losse toestellen naar samenhangende sportzones



Een sterke buitenruimte bestaat niet uit losse sporttoestellen. We ontwerpen samenhangende zones die uitnodigen tot variatie, ontmoeting en herhaald gebruik.

We combineren beweegvormen binnen een duidelijke structuur. Kracht, uithoudingsvermogen, balans en spelelementen versterken elkaar. Zo ontstaat een omgeving waar bewegen vanzelfsprekend is en ontmoeting wordt gestimuleerd.

Variatie verhoogt de gebruikswaarde en verlengt de verblijfsduur. Door een duidelijke opbouw in niveaus aan te brengen, ontstaat een natuurlijke leerlijn. Vooruitgang wordt inzichtelijk via de gekoppelde Acti'fun app. Gebruikers zien hun ontwikkeling, stellen nieuwe doelen en blijven gemotiveerd. De sportzone groeit mee met hun ambities en prestaties.

Een doordacht ontwerp speelt met verschillen in intensiteit en functie. De combinatie van individuele beweegplekken en zones voor gezamenlijke activiteiten versterkt de sociale dynamiek. Zo ontstaat geen optelsom van toestellen, maar een toekomstbestendige sportzone. Een plek die verbindt, uitnodigt tot blijvend gebruik en waar plezier wordt beleefd.

## Spelenderwijs beweegparcours in Sint Agatha

Het ACTI'Ninja-parcours bij MFA De Agaat laat zien hoe deze aanpak werkt. Tieners trainen er kracht, balans en uithoudingsvermogen op uitdagende sporttoestellen die perfect aansluiten bij hun leefwereld. Het parcours nodigt uit om te klimmen, springen en grenzen te verleggen, alleen of samen met vrienden. Zo ontstaat een sportplek waar bewegen vanzelf leuk wordt. Plezier gegarandeerd!



# ACTI'Fun dat is pas fun!

Proludic biedt een breed scala aan sportconcepten die aansluiten bij uiteenlopende behoeften. Jongeren worden uitgedaagd door competitie, variatie en speelse elementen, terwijl volwassenen en ouderen juist worden gestimuleerd door samen bewegen en ontmoeten. Met ACTI'Fit, ACTI'Ninja, ACTI'Street, Multisport en dynamische structuren ontstaat een veelzijdig en inclusief aanbod dat iedere leeftijd uitnodigt om op eigen niveau en in eigen tempo in beweging te komen.

**ACTI'Fit**<sup>®</sup>  
BY PROLUDIC

Fitness

**ACTI'Ninja**<sup>®</sup>  
BY PROLUDIC

Parcours

**ACTI'Street**<sup>®</sup>  
BY PROLUDIC

Street workout

**MULTISPORT**

**DYNAMISCHE  
STRUCTUREN**

**TRAMPOLINES**

## Proludic als partner in spelenderwijs sporten

### Meedenken vanaf het begin

Spelenderwijs sporten vraagt om een doordachte aanpak. Proludic denkt graag mee vanaf het eerste idee. We kijken naar de locatie, de gebruikers en de ambities van de omgeving. Vanuit speelplezier stimuleren we duurzame beweging.

### Ontwerp tot realisatie

Van ontwerp tot realisatie vertalen we plannen naar concrete sport- en speelomgevingen waarin gebruik, routing en uitstraling samenkomen. Met 2D- en 3D-ontwerpen, installatie en projectbeheer borgen we kwaliteit in elke fase en zorgen we voor een soepele uitvoering van begin tot eind.

### Inclusief, duurzaam en tal van mogelijkheden

Onze oplossingen zijn geschikt voor intensief en langdurig gebruik door verschillende doelgroepen. We combineren toegankelijkheid, variatie in gebruik en duurzame materialen tot buitenruimtes die blijven uitnodigen tot bewegen en ontmoeten, voor nu en in de toekomst.

**Benieuwd hoe spelenderwijs sporten er in jouw omgeving uit kan zien?**

[www.proludic.nl/producten/sport-fitness/](http://www.proludic.nl/producten/sport-fitness/)