



Gemeente
Zwijndrecht
Groener



g•z-h

Beweegtuin voor jong en oud op de Hooge Nesse Veerplaat

Beweegtuin op de Veerplaat geopend

Duurzaamheid, bewegen, bewonersparticipatie en natuureducatie voor alle leeftijdsgroepen zijn drie leidende thema's binnen het project 'Gebiedsontwikkeling Hooge Nesse/Veerplaat'.

Onder grote belangstelling is de beweegtuin, naast Hotel RA nabij het voetveer naar Puttershoek, op woensdag 30 september om 10:30 uur geopend door de wethouders Jolanda de Witte (o.a. sport) en Henk Mirck (o.a. Natuur en Recreatie). Er waren 2 beweegcoaches aanwezig om iedereen daarna kennis te laten maken met de beweegtoestellen en daarvan werd gretig gebruik gemaakt. Het Hotel ARA verzorgde de bijeenkomst door iedereen te voorzien van een Smoothie en na afloop van een kopje koffie of thee. Ook werden er nog "Goodie Bags" uitgereikt met onder meer een sporthanddoekje, een omgevingskaart met recreatiemogelijkheden en wat fruit. Al met al een zeer geslaagde bijeenkomst.

Waar was het idee ontstaan? In het platform Sport en Bewegen was al vaak gesproken over mogelijkheden om beweegmogelijkheden te creëren buiten het verenigingsverband om. Veel initiatieven zijn er door verenigingen ondernomen op dat gebied. De SWOZ heeft in dat kader zich 2 jaar terug sterk gemaakt voor een senioren beweegtuin, echter het genereren van de financiën was op de moment een probleem. De gemeente Zwijndrecht is met "Groen doet goed" begonnen, om subsidie binnen te halen voor de basisschool kinderen, juist op de Hooge Nesse. Daarnaast haakte al heel snel het project Bewegen in het groen aan (GZH) en trokken gemeente Zwijndrecht en GZH samen op. Gaandeweg het proces werd al snel ingezien, dat de natuur op de Hooge Nesse behouden moest blijven, en we daar vooral de natuureducatie en natuurrecreatie moesten laten plaatsvinden, is besloten om voor het intensieve gedeelte (het bewegen) het Veerplaatgebied beter te benutten. Dit alles in nauwe samenwerking met de gemeente, die ook de voorafgaande placemakingsbijeenkomsten en werkgroepen samen heeft georganiseerd en begeleid om deze hele realisatie tot stand te brengen.

Als kers op de taart, heeft NRIJ de kwaliteitsimpuls ingediend, waardoor er heel veel voorzieningen ook daadwerkelijk kunnen worden gerealiseerd.

Toen het Natuur en Recreatieschap IJsselmonde verenigingen uitnodigden om met ideeën te komen om het gebied bij het ARA Hotel, de Hooge Nesse en de Veerplaat, verder te

ontwikkelen, werd deze uitnodiging graag aanvaard. Het platform sport en bewegen ging vervolgens deelnemen in de later opgerichte Stichting Hooge Nesse/Veerplaat (SHNV) en een van de projecten die kansrijk was de beweegtuin.

Recent is op de Veerplaat al de Discgolfbaan geopend. Een leuke mogelijkheid om recreatief te bewegen voor jong en oud. En ook aan de volgende projecten wordt hard gewerkt, namelijk de aanleg van een "beachsportveld" en de "bootcamproute". Verder worden er plannen uitgewerkt voor een speelbos en een educatief milieu neutraal gebouw. Bij het ontwikkelen van deze plannen op en rond de Hooge Nesse is natuurlijk ook de Stichting Natuur en Landschap Zwijndrechtse Waard sterk betrokken.

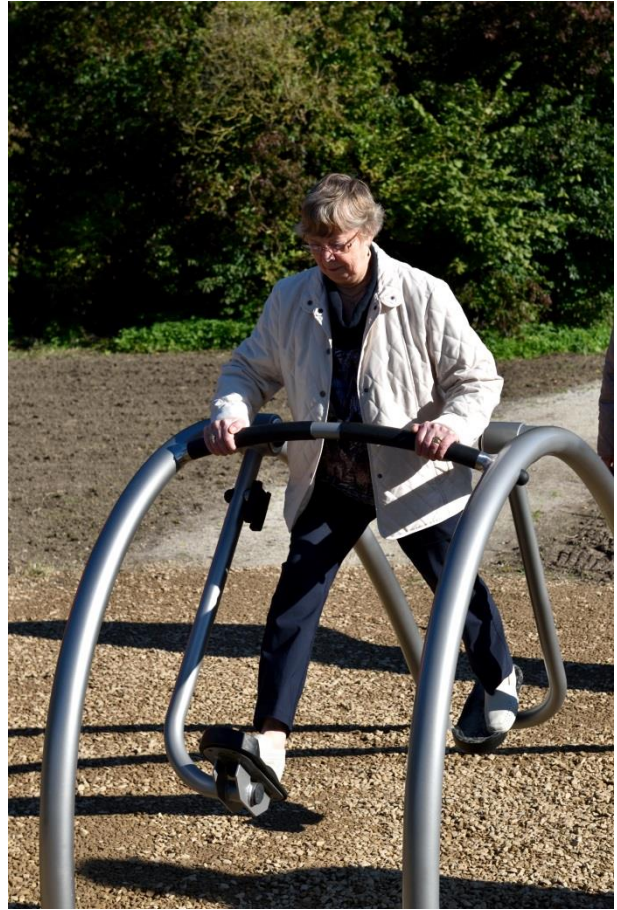












Welkom in het Norwell Outdoor Fitness Park

Norwell Outdoor Fitness toebereid zijn om u te helpen voor iedereen vanaf 12 jaar en ouder – ongeacht de conditie en het niveau.

De fitness toestellen zijn ontworpen volgens Scandinavisch design. Dit draagt bij aan een natuurlijke training die over alle basisfuncties beschikt voor een totale workout.

Norwell Outdoor Fitness is bedoeld voor iedereen die plezier heeft van het fitnessen in de gezonde buitenlucht.

CARDIOVASCULAIR



BALANS



KRACHT



FLEXIBILITEIT



Hoe gebruik te maken van het park

Elk station is ontworpen om te focussen op één van deze vier doelgroepen:

- **CARDIOVASCULAIR** – om cardiofit op te maken en te onderhouden
- **KRACHT** – voor het bouwen van weerstand en uithoudingsvermogen
- **VRACHT** – voor het bouwen van uithoudingsvermogen
- **FLEXIBILITEIT** – om het lichaam en spieren te rekken

De gekleurde ID-banden van elk toestel laten zien op welke doelgroep de training is gekoppeld en welke spiergroepen gestimuleerd worden. De training is op zijn eigen manier.

Norwell Smartphone App

De Norwell Smartphone App maakt de training interactief en uitdagend!

De interactieve App biedt de volgende voordelen:

- 50 oefeningen van oefeningen/soorten (aerobic/anaerobic) en tijd op ieder toestel
- Aanpakken van training, statistieken, score, tempo en tempo
- Realtime feedback waardoor de juiste houding wordt aanvaard "gemaakt"
- Interactieve en motiverende oefeningen tegen ieder toestel
- Vind de locatie van het dichtstbijzijnde Norwell Outdoor Fitness Park via GPS
- Vind de App op de App Store en Google Play via onze website

www.norwell.nl

Norwell Outdoor Fitness is een initiatief van de gemeente Rotterdam en de gemeente Schiedamschen dijk.

