

Het REBALANCE-team is verheugd u op de hoogte te brengen van de voortgang van het project. We naderen de voltooiing van onze doelen, waarbij we ons richten op het verbeteren van training op afstand en het aanpakken van de negatieve gevolgen van langdurig zitten.

**Lees er hieronder meer over!**

## Partners:



Wat zijn de belangrijkste resultaten van het project? Door middel van digitale oplossingen stellen we professionals in staat om op afstand persoonlijke hulp te bieden. Daarnaast maken we mensen bewust van de gezondheidseffecten van langdurig zitten en verbeteren we de training van lichaamsbeweging als er geen fysiotherapeut of trainer beschikbaar is.

Ons cross-training platform, een belangrijke mijlpaal in het project, is een toegankelijk online platform voor begeleiding op afstand, dat ondersteuning op maat biedt zonder generieke trainingsapps. Professionals kunnen hun digitale vaardigheden verbeteren en technologie naadloos integreren in hun dagelijkse activiteiten.



- Project Result 1, een e-learning cursus, verdiept zich in best practices voor begeleiding op afstand en effectieve communicatiemethoden, en biedt praktische tips voor soepel werken op afstand.
- Project Result 2 introduceert gamified oefeningen om sedentaire gewoonten tegen te gaan, waardoor leren boeiend en motiverend wordt.
- We zetten ons in voor toegankelijkheid en samenwerking en zorgen ervoor dat onze resultaten gemakkelijk beschikbaar zijn voor alle geïnteresseerde partijen.
- Blijf op de hoogte voor updates over toegang tot en gebruik van onze **projectresultaten**.