



FITCOINS: BEWEGEN LOONT! 2024

Ervaringen en resultaten van deelnemers aan het Fitcoin-project, een interventie waarin bewegen wordt beloond in Gelderland

Eva Heijnen

Willem de Boer

Juli 2025

FITCOINS: BEWEGEN LOONT! 2024

Ervaringen en resultaten van deelnemers aan het Fitcoin-project, een interventie waarin bewegen wordt beloond in Gelderland

Afbeeldingen voorkant en achterkant afkomstig uit Microsoft Stockafbeeldingen (via Office 365)

Opdrachtgever: Provincie Gelderland

Met medewerking van VierVitaal en It's My Life

Auteurs: Eva Heijnen en Willem de Boer

Sports & Economics Research Centre (SERC)

HAN University of Applied Sciences (HAN)



Het Sports & Economics Research Centre (SERC) is onderdeel van de Academie Sport & Bewegen van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. SERC is gespecialiseerd in economische impactanalyses, beleidsevaluaties en maatschappelijke kosten en baten van sport en bewegen.

INHOUDSOPGAVE

1	INLEIDING.....	4
1.1	Achtergrond project.....	4
1.2	Onderzoeksvraag en opdracht kader	5
1.3	Leeswijzer	5
2	AANPAK.....	6
2.1	Opzet van het onderzoek	6
2.2	Tijdslijn onderzoek	6
2.3	Steekproefgrootte en interpretatie van resultaten	7
2.4	Analyse	7
3	RESULTATEN	9
3.1	Deelnemers.....	9
3.2	Resultaten 0-meting	10
3.3	Resultaten 1-meting	16
3.4	Veranderingen tussen 0 en 1-meting.....	24
4	CONCLUSIE	28
	BIJLAGE A.....	31
	BIJLAGE B.....	32
	BIJLAGE C.....	33

1 INLEIDING

In Nederland is het voor veel mensen niet vanzelfsprekend om voldoende te bewegen. Vooral volwassenen met een lage sociaaleconomische positie (SEP) sporten en bewegen beduidend minder dan mensen met een hoge SEP. 34 procent van de volwassenen met een lage SEP voldoet aan de beweegrichtlijnen, tegenover de helft van de groep met een hoge SEP. Ook sport 27 procent van de lage SEP-groep wekelijks, terwijl dit 74 procent is bij mensen met een hoge SEP (Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2025). Mogelijke oorzaken liggen onder andere in betaalbaarheid, chronische aandoeningen en het ontbreken van sociale aansluiting bij sportactiviteiten (CBS, 2023; Mulier Instituut, 2022).

Om deze ongelijkheid aan te pakken, worden overal initiatieven ontwikkeld die gericht zijn op het stimuleren van gezond gedrag in het dagelijks leven. Daarbij wordt steeds vaker gekeken naar manieren om gezonde keuzes te belonen en dicht bij de leefwereld van mensen aan te sluiten. Fitcoin is een voorbeeld van zo'n benadering, waarbij gedragsverandering wordt ondersteund met kleine, tastbare prikkels (Sport & Strategie, 2024; Fitcoins, z.d.).

1.1 Achtergrond project

De Fitcoin is een digitale beloningsmunt die mensen stimuleert om meer te bewegen door hen direct te belonen voor hun fysieke activiteit. Via de app van It's My Life, het bedrijf achter de Fitcoin, worden stappen of beweegminuten geregistreerd. Voor deze activiteit ontvangen deelnemers Fitcoins. Deze kunnen vervolgens worden ingewisseld voor gezonde of leuke producten en diensten, zoals een smoothie, sportles of massage. De Fitcoin koppelt daarmee beweging aan directe beloning, en maakt gezond gedrag aantrekkelijker en concreter (Sport & Strategie, 2024; Fitcoins, z.d.).

De Fitcoin is ontwikkeld vanuit de overtuiging dat positieve prikkels, zoals het sparen voor gezonde producten, mensen kunnen motiveren om meer te bewegen. Het systeem is laagdrempelig, werkt met bestaande technologie (smartphone of stappenteller) en is bedoeld voor dagelijks gebruik (Sport & Strategie, 2024). De aanpak is de afgelopen jaren verder doorontwikkeld met steun van onder meer Sportinnovator, het stimuleringsprogramma van ZonMw dat sportinnovaties helpt opschalen (SportInnovator, 2023).

Vanaf 2021 is de Fitcoin op meerdere plekken in de provincie Gelderland door VierVitaal ingezet. VierVitaal richt zich op het bevorderen van positieve gezondheid, met speciale

aandacht voor inwoners met een lage sociaaleconomische positie (SEP). De aanpak, die staat voor Vitaal, Sociaal en Lokaal, brengt partijen uit welzijn, sport, zorg en onderwijs samen en ondersteunt inwoners bij het maken van gezonde keuzes (VierVitaal, z.d.). Het Fitcoin-programma, ontwikkeld door It's My Life, maakt onderdeel uit van deze aanpak en wordt binnen gemeenten lokaal georganiseerd. Deelnemers ontvangen digitale Fitcoins als beloning voor beweging en het uitvoeren van activiteiten die de positieve gezondheid bevorderen, die ze kunnen besteden bij lokale aanbieders. Dit stimuleert niet alleen beweging, maar draagt ook bij aan verbinding in de wijk en het versterken van sociale netwerken.

Hoewel Vincentius in Nijmegen als eerste met de Fitcoin werkt in Gelderland, is de Vitaal Sociaal Lokaal aanpak ook in andere Gelderse gemeenten gestart: Duiven, Westervoort, Zevenaar, Doesburg, Rheden en Rozendaal. De Provincie Gelderland heeft geen financiële bijdrage geleverd aan de uitvoering van het programma, maar financierde uitsluitend dit onderzoek. De provincie wil met dit onderzoek nagaan of het interessant is om de aanpak breder in te zetten, en in welke mate het bijbehorende trainingsprogramma (voorwaarde om succesvol te starten in een gemeente) hieraan kan bijdragen.

1.2 Onderzoeksvraag en opdracht kader

De oorspronkelijke onderzoeksvraag bestond uit twee delen:

1. Wat is de effectiviteit van de Fitcoin-programma's onder lage SES-groepen? Hierbij is gekeken naar wie er bereikt worden, of zij (meer) gaan bewegen, en welke bredere effecten optreden (zoals ervaren gezondheid, sociaal contact en sportdeelname).
2. In welke mate draagt het VSL-trainingsprogramma (Vitaal, Sociaal en Lokaal) bij aan de doelstellingen van organisaties die er gebruik van maken? Hierbij stond de ervaring van deelnemers aan de training centraal.

Vanwege praktische beperkingen kon alleen het eerste deel van de onderzoeksvraag worden beantwoord. Het tweede deel is niet uitgevoerd, maar wordt in de aanbevelingen betrokken voor mogelijk vervolgonderzoek.

1.3 Leeswijzer

In het volgende hoofdstuk wordt allereerst de methodiek toegelicht die gebruikt is om de opbrengsten van de Fitcoin op te halen. Vervolgens worden in hoofdstuk 3 de belangrijkste opbrengsten beschreven. Tot slot is er een conclusie te vinden in hoofdstuk 4.

2 AANPAK

In dit hoofdstuk zal de aanpak van het onderzoek worden toegelicht.

2.1 Opzet van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in de ervaringen van deelnemers aan het Fitcoin-programma en de mogelijke effecten ervan op beweeggedrag, ervaren gezondheid en motivatie. Fitcoin is een beloningsgerichte interventie die mensen stimuleert om meer te bewegen in het dagelijks leven, en wordt in Gelderland ingezet door VierVitaal. Deze aanpak, ontwikkeld voor en met mensen met een lagere sociaaleconomische positie, beoogt gezond gedrag te bevorderen op een positieve en laagdrempelige manier. Het onderzoek sluit aan bij die doelstelling door te onderzoeken hoe Fitcoin in de praktijk uitwerkt voor de doelgroep.

De oorspronkelijke opzet was om alle deelnemers direct bij de start van hun deelname te benaderen met een 0-meting. In de praktijk bleek dit echter niet haalbaar. Een deel van de deelnemers had op het moment van invullen de eerste stappen binnen het programma al gezet. Helaas is er geen registratie beschikbaar van het precieze moment waarop deelnemers zijn begonnen, waardoor de tijd tussen start en meting per persoon kan verschillen.

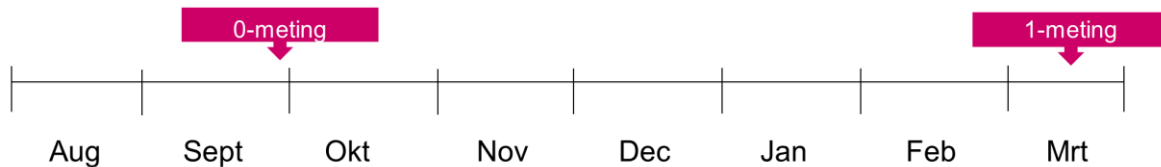
Het onderzoek is uitgevoerd in samenwerking met de provincie Gelderland, It's My Life, VierVitaal en de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN). Deelnemers vulden voorafgaand aan hun deelname een digitale vragenlijst in (de 0-meting) en opnieuw een aantal maanden later (de 1-meting). In beide metingen kwamen thema's aan bod zoals sport- en beweegdeelname, aantal stappen per week, zelf gerapporteerde gezondheid en motivatie om in beweging te komen.

2.2 Tijdlijn onderzoek

Het onderzoek is gedaan op twee momenten (zie figuur 1). De 0-meting is uitgezet eind september 2024 (bijlage A). De 1-meting volgde begin maart 2025 (bijlage B). De verspreiding van de vragenlijsten werd verzorgd door VierVitaal, die deelnemers onder meer via een persoonlijke e-mail benaderde. Ook bij het verzilveren van een beloning in het Fitcoin-systeem werden deelnemers gewezen op het onderzoek. Nieuwe deelnemers werden actief meegenomen in dit proces. Volgens VierVitaal zijn in totaal ongeveer 275 deelnemers benaderd voor deelname aan het onderzoek. Voor de 1-meting zijn alleen de deelnemers benaderd die aan de 0-meting hadden meegedaan. Desondanks hebben zes personen alleen de 1-meting

ingevuld. Hoe dit precies is ontstaan, is niet duidelijk. Mogelijk waren dit respondenten die de 0-meting niet volledig hadden afgerond.

Figuur 1. Tijdlijn onderzoek 2024/2025



2.3 Steekproefgrootte en interpretatie van resultaten

Bij dit onderzoek zijn ongeveer 275 deelnemers benaderd. Om uitspraken te kunnen doen die representatief zijn voor deze groep, met een foutmarge van 5 procent en een betrouwbaarheid van 95 procent, zouden ongeveer 161 mensen de vragenlijst hebben moeten invullen. In totaal vulden 62 deelnemers zowel de 0- als de 1-meting in.

De mogelijkheid om veranderingen tussen de 0- en 1-meting aan te tonen, hangt niet alleen af van het aantal deelnemers dat beide metingen heeft ingevuld, maar ook van de grootte van de verandering zelf. In dit onderzoek zijn gemiddeld kleine verschillen gevonden. Bij zulke beperkte verschillen is het lastig om met 62 personen statistisch significante resultaten te verkrijgen.

Op basis van eerdere ervaringen met het Fitcoin-programma werd verwacht dat deelname kon bijdragen aan meer beweging, gezondheid en motivatie. Omdat de vragenlijsten op vrijwillige basis zijn ingevuld, is er daarnaast kans op selectiebias: deelnemers met positieve ervaringen zijn mogelijk eerder geneigd geweest om deel te nemen. Dit is van invloed op de interpretatie van de uitkomsten, zeker bij zelf gerapporteerde opbrengsten en tevredenheid.

2.4 Analyse

Het onderzoek is opgezet als een praktische effectmeting, met als doel een eerste indicatie te krijgen van mogelijke veranderingen bij deelnemers. Er is gekozen voor een toegankelijke vragenlijst, afgestemd op de doelgroep. De vragen zijn geformuleerd op basis van andere gelijksoortige onderzoeken. Er is geen gebruik gemaakt van gevalideerde meetinstrumenten of een controlegroep, waardoor de resultaten indicatief van aard zijn. Toch geven de antwoorden waardevolle inzichten in hoe het programma wordt ervaren en welke veranderingen mensen bij zichzelf signaleren.

De analyses zijn uitgevoerd op drie niveaus:

- Respondenten die de 0-meting hebben ingevuld (n=80);
- Respondenten die de 1-meting hebben ingevuld (n=68);
- Respondenten die beide metingen volledig hebben ingevuld (n=62).

De uitkomsten worden zowel afzonderlijk als in onderlinge vergelijking gepresenteerd.

De achtergrondkenmerken, zoals leeftijd, geslacht en opleiding, zijn alleen bij de 0-meting uitgevraagd. Deze gegevens zijn gekoppeld aan de antwoorden uit de 1-meting, zodat beide metingen samen in één dataset geanalyseerd konden worden. Niet alle respondenten hebben beide metingen ingevuld: sommige deden alleen mee aan de 0-meting, anderen alleen aan de 1-meting. Om veranderingen tussen beide meetmomenten te analyseren, zijn alleen de respondenten meegenomen die zowel de 0- als 1-meting hebben ingevuld.

Voor de groep deelnemers die zowel de 0- als de 1-meting heeft ingevuld, is onderzocht of er sprake is van veranderingen in gedrag of beleving. Daarbij is gekeken naar sportdeelname, beweegtijd, stappen, ervaren geluk en gezondheid. Afhankelijk van het soort gegevens is een passende analysemethode gekozen. Bij continue variabelen, zoals het gemiddeld aantal minuten sporten per week of het aantal stappen, is een paired samples t-toets uitgevoerd. Deze toets meet of de gemiddelde scores van 0- en 1-meting voldoende van elkaar verschillen om van een statistisch significant effect te spreken oftewel: of het verschil waarschijnlijk niet op toeval berust. Bij categorische variabelen, zoals sportdeelname of gezondheidsbeoordeling, zijn McNemar-tests of kruistabellen met chi-kwadraattoetsen gebruikt. Tot slot is met behulp van correlaties gekeken of veranderingen in het dagelijks beweeggedrag samenhangen met een toename in het aantal gezette stappen.

Bij alle toetsen is een significantieniveau van p-waarde kleiner dan 0,05 gehanteerd. Dit is een gangbare grenswaarde in zowel wetenschappelijk als praktijkgericht onderzoek om te bepalen of een gevonden verschil waarschijnlijk niet op toeval berust. Omdat het in dit onderzoek gaat om een relatief kleine groep deelnemers, is aanvullend ook gekeken naar verschillen met een p-waarde kleiner dan 0,10. Ook bij die grens werden echter geen statistisch significante verschillen gevonden. Dat betekent dat de gevonden veranderingen (bijvoorbeeld een lichte stijging in ervaren geluk), mogelijk op toeval berusten en daarom met de nodige voorzichtigheid moeten worden geïnterpreteerd.

3 RESULTATEN

In dit hoofdstuk worden de deelnemers aan het Fitcoin-project beschreven op basis van een aantal achtergrondkenmerken. Vervolgens worden de resultaten eerst uit de 0-meting en daarna de resultaten uit de 1-meting gepresenteerd. Tot slot wordt ingezoomd op de groep deelnemers die beide metingen heeft ingevuld, om eventuele veranderingen in beweeggedrag, gezondheid en motivatie in kaart te brengen.

3.1 Deelnemers

De gemiddelde leeftijd van de deelnemers die zowel de 0- als 1-meting hebben ingevuld is 47 jaar, met een spreiding van 22 tot 75 jaar. De meeste deelnemers zijn tussen de 35 en 54 jaar oud. Vrouwen zijn oververtegenwoordigd in deze groep: 73 procent is vrouw.

Wat betreft opleidingsniveau is 42 procent laag opgeleid (bijvoorbeeld basisonderwijs of vmbo), 35 procent middelbaar (havo, vwo, mbo-niveau 3–4) en 20 procent hoogopgeleid (hbo of universiteit). Een klein deel (4 procent) valt onder de categorie 'overig', waaronder mensen die hun opleidingsniveau niet hebben opgegeven.

De meeste deelnemers wonen alleen (42%) of in een huishouden met thuiswonende kinderen (41%). Wat betreft werksituatie is 20 procent werkend en 44 procent niet werkend, bijvoorbeeld werkloos, gepensioneerd, arbeidsongeschikt of huisvrouw/huisman. Binnen die groep is 27 procent arbeidsongeschikt. Daarnaast hebben we een categorie 'overig' samengesteld (37 procent). Deze groep bestaat onder andere uit scholieren, studenten, en deelnemers die hebben aangegeven vrijwilligerswerk te doen. 10 procent geeft aan actief te zijn als vrijwilliger.

De verschillen tussen de respondenten van de 0- en 1-meting zijn gering, waardoor de groepen goed met elkaar te vergelijken zijn. Een volledig overzicht van deze kenmerken is te vinden in bijlage C.

Tabel 1. Kenmerken deelnemers die zowel de 0 als 1-meting hebben ingevuld

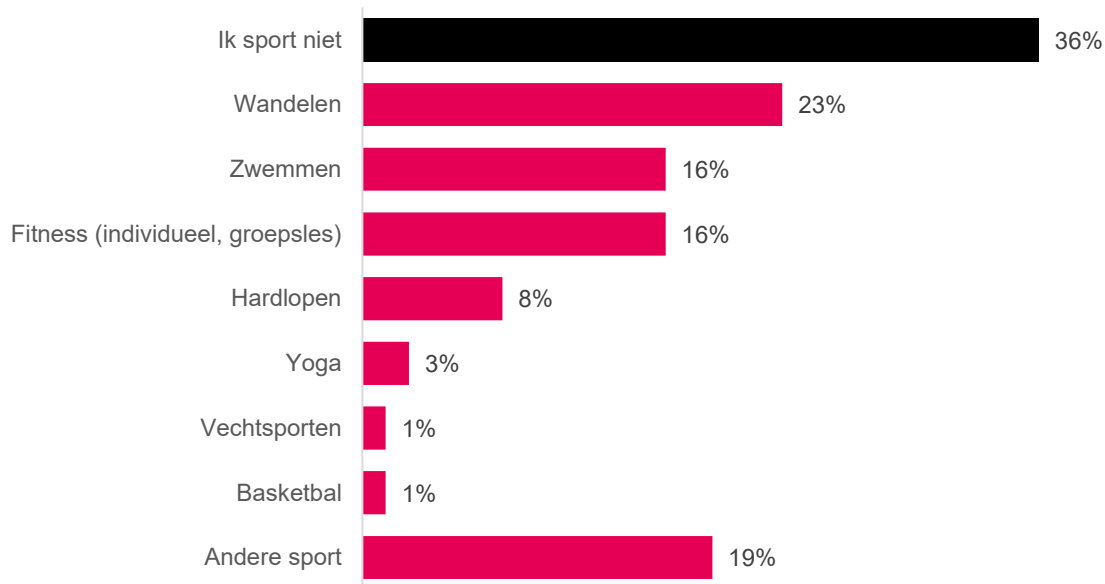
Categorie	n	%
Totaal	62	100
18-34 jaar	9	15%
35-54 jaar	33	55%
55-80 jaar	18	30%
Gemiddelde leeftijd	47	
Man	16	27%
Vrouw	44	73%
Anders		
Hoog opgeleid	12	20%
Middelbaar opgeleid	21	35%
Laag opgeleid	25	42%
Overig	2	4%
Alleenstaand	25	42%
Huishouden met thuiswonende kinderen	25	41%
Huishouden zonder (thuiswonende) kinderen	9	15%
Overig	1	2%
Werkend	12	20%
Niet werkend	24	44%
Overig	22	37%

3.2 Resultaten 0-meting

3.2.1 Sport- en beweegdeelname

Van de deelnemers aan de 0-meting gaf 36 procent aan op dat moment niet te sporten (figuur 2). De overige 64 procent was op verschillende manieren actief. De meest genoemde activiteiten waren wandelen (23%), fitness (16%) en zwemmen (18%). Daarnaast gaf 8 procent aan te hardlopen en 3 procent aan yoga te doen. Vechtsporten en basketbal werden elk genoemd door 1 procent van de deelnemers. Bij 'andere sport' (19%) werden uiteenlopende activiteiten genoemd, waaronder spinning, fysiotherapie-oefeningen, fietsen, bewegen op muziek, badminton en paardrijden.

Figuur 2. Sportdeelname in de 0-meting, meerdere antwoorden mogelijk



Het aantal sporten dat mensen beoefende varieerde: 45 procent deed aan één sport, 15 procent aan twee sporten, en een klein deel aan drie of meer. Een derde van de deelnemers sportte drie uur of meer per week (33%), gevolgd door 20 procent die twee tot drie uur sportte. Nog eens 18 procent kwam aan één tot twee uur, en 8 procent bleef onder één uur. 22 procent gaf aan niet te weten hoeveel minuten zij gemiddeld sportten.

Figuur 3 laat zien dat de meeste deelnemers alleen, ongeorganiseerd (57%) sportten. Daarnaast maakte 18 procent gebruik van een fitnesscentrum of commerciële sportaanbieder. Groepssporten met bekenden, zoals vrienden of familie, werden genoemd door 14 procent van de deelnemers. Slechts 8 procent was lid van een sportvereniging. Kleinere groepen sportten via een zorginstelling (6%), welzijnsorganisatie (2%) of op een andere manier (12%).

Figuur 3. Verband waarin gesport wordt (0-meting), meerdere antwoorden mogelijk

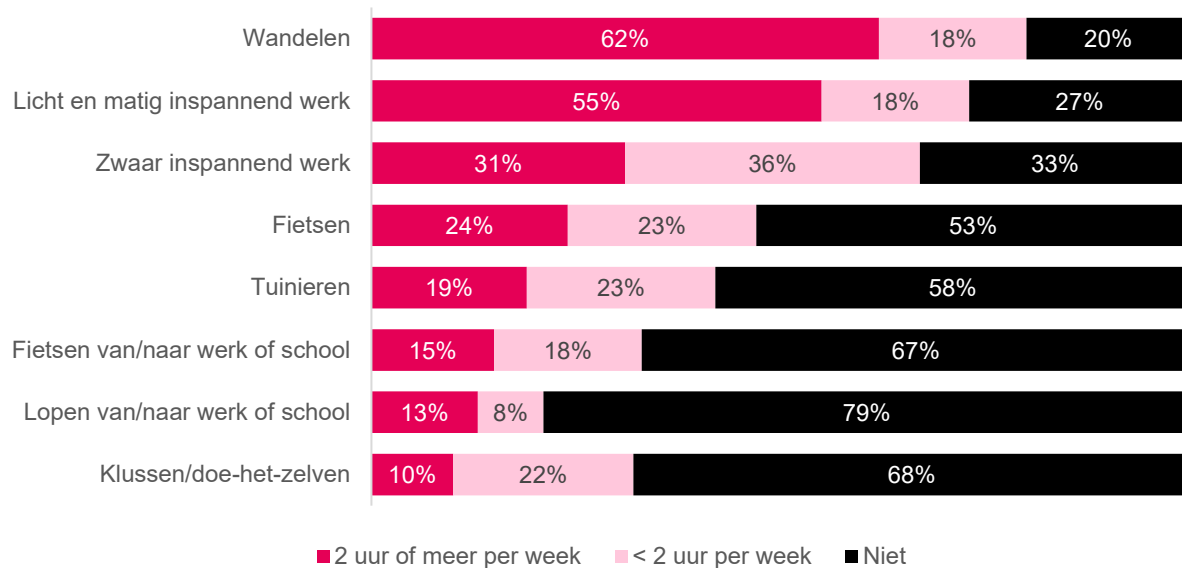


Deelnemers werd gevraagd naar de frequentie en duur van verschillende dagelijkse en recreatieve activiteiten in een normale week. In figuur 4 is te zien hoeveel procent van de deelnemers per activiteit actief was, uitgesplitst naar totale tijdsbesteding per week.

Wandelen was de meest genoemde wekelijkse activiteit: 62 procent van de deelnemers wandelde twee uur of meer per week. Ook licht huishoudelijk werk (55%), zwaar huishoudelijk werk (31%) en fietsen in de vrije tijd (24%) werden regelmatig uitgevoerd.

Activiteiten zoals tuinieren en klussen werden minder intensief beoefend; slechts een kleine groep deed dit meer dan twee uur per week. Functioneel bewegen – lopen of fietsen naar werk of school – werd door de meeste deelnemers niet gedaan. Slechts 13 procent liep en 15 procent fietste wekelijks twee uur of meer voor dit doel.

Figuur 4. Tijdsbesteding per activiteit in een normale week (0-meting)

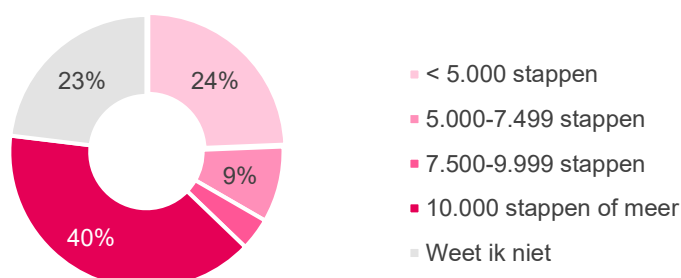


Veertig procent van de deelnemers gaf bij de 0-meting aan wekelijks gemiddeld 10.000 stappen of meer te zetten (figuur 5). Tegelijkertijd was er ook een groep die aanzienlijk minder bewoog: ongeveer een kwart bleef onder de 5.000 stappen per week. De deelnemers baseerden deze inschatting mogelijk op een stappenteller op hun telefoon of horloge.

Het gemiddeld aantal stappen per week bedroeg afgerond 21.000. De mediaan lag op 10.000 stappen. Dat betekende dat de helft van de deelnemers onder dit aantal bleef en de andere helft erboven.

Wanneer het aantal stappen per week wordt vergeleken met het Nederlandse gemiddelde van 28.000 tot 42.000 stappen per week (Allesoversport.nl, 2023), blijkt dat ongeveer 30 procent van de deelnemers dit niveau haalde of overschreed.

Figuur 5. Gemiddeld totaal aantal stappen in een normale week (0-meting)



3.2.2 Motieven

De meest genoemde reden om deel te nemen aan het Fitcoin-project was het streven naar een gezondere leefstijl (17%). Andere veelvoorkomende motieven waren lekker in het vel zitten (15%), het verbeteren van de conditie (15%) en (meer) bewegen of sporten (14%). Voor 13 procent was de beloning een belangrijke motivatie. Redenen zoals plezier krijgen in bewegen (10%) of gewichtsverlies (6%) werden minder vaak genoemd.

Figuur 6. Belangrijkste reden om deel te nemen aan het Fitcoin-project (0-meting)

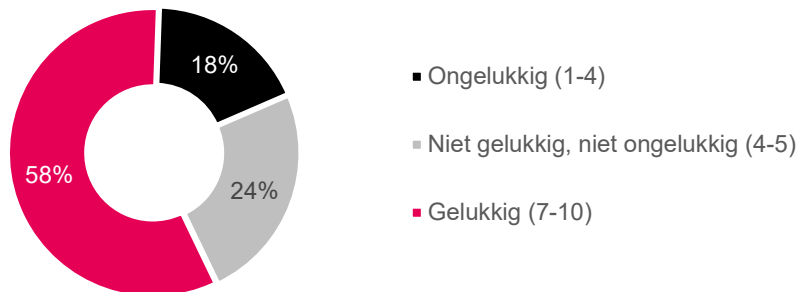


3.2.3 Gezondheid

Uit de 0-meting blijkt dat 58 procent van de deelnemers zichzelf rekende tot de categorie 'gelukkig' (score 7–10), 24 procent tot 'niet gelukkig, niet ongelukkig' (score 5–6) en 18 procent tot 'ongelukkig' (score 1–4) (figuur 7). Het gemiddelde cijfer voor geluk kwam uit op 6,4 en de mediaan lag op 7. De scores varieerden van 1 tot en met 10.

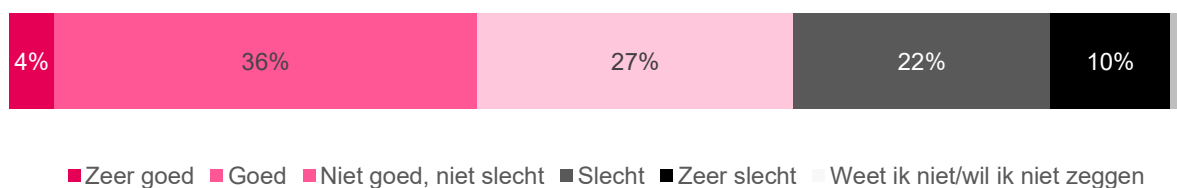
Ter vergelijking: in 2021 gaf 86 procent van de Nederlandse bevolking (18 jaar en ouder) aan zichzelf als 'gelukkig (score 7 of hoger)' te beschouwen (CBS, 2021).

Figuur 7. Zelf gerapporteerde mate van geluk (0-meting)



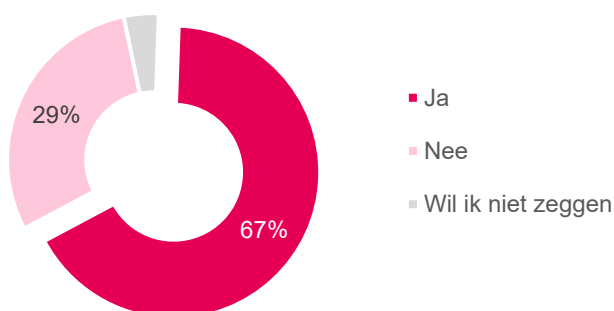
De meeste deelnemers beoordeelden hun gezondheid als (zeer) goed. Vier procent gaf aan hun gezondheid als zeer goed te ervaren, en 36 procent als goed. Daartegenover stond dat 27 procent hun gezondheid 'niet goed, niet slecht' noemde en 32 procent deze als slecht of zeer slecht beoordeelde.

Figuur 8. Beoordeling van de eigen gezondheid (0-meting)

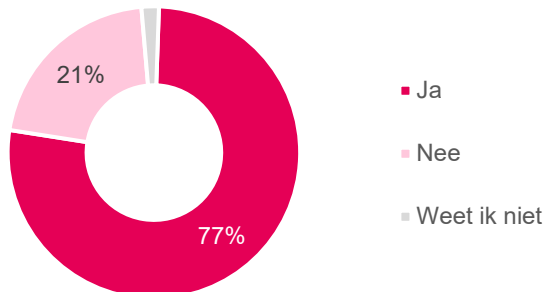


Een groot deel van de deelnemers (67%) gaf aan een beperking of chronische aandoening te hebben (figuur 9). Bijna vier op de vijf van hen (77%) zei hierdoor minder te bewegen of te sporten dan zij zouden willen (figuur 10).

Figuur 9. Aandeel deelnemers met een beperking of chronische aandoening (0-meting)



Figuur 10. Beweeggedrag beperkt door aandoening (onder deelnemers met beperking) (0-meting)



3.3 Resultaten 1-meting

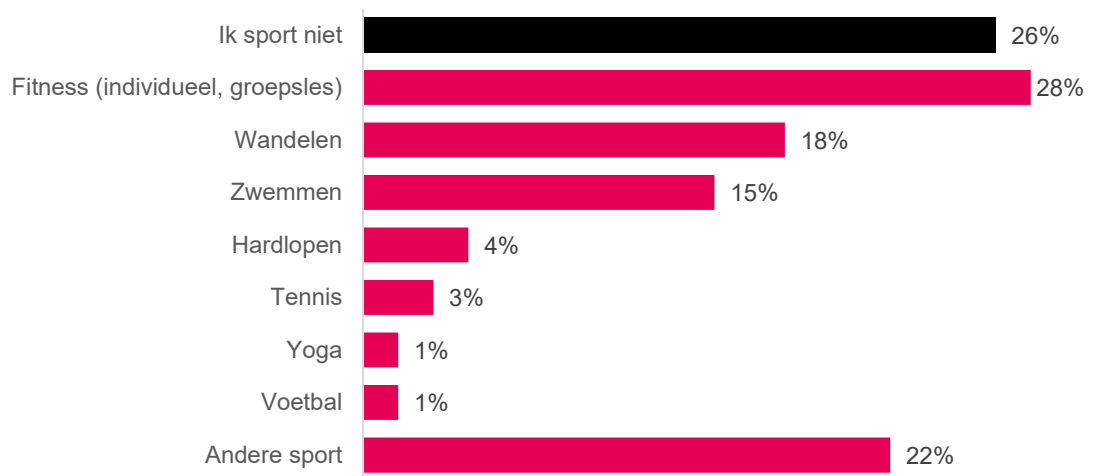
3.3.1 Sport- en beweegdeelname

Van de deelnemers aan de 1-meting gaf 26 procent aan niet te sporten (figuur 11). Dit is lager dan bij de 0-meting, waar 36 procent aangaf op dat moment niet te sporten. Fitness (individueel of in groepsverband) werd bij de 1-meting het meest genoemd (28%), tegenover 16 procent in de 0-meting.

Wandelen (18%) en zwemmen (15%) werden ook genoemd, tegenover respectievelijk 23 en 18 procent bij de 0-meting. Het aandeel deelnemers dat aangaf te hardlopen was bij de 1-meting 4 procent, tegenover 8 procent bij de 0-meting.

Minder vaak genoemde sporten bij de 1-meting waren tennis (3%) en yoga en voetbal (beide 1%). In de categorie 'andere sport' (22%) werden, net als bij de 0-meting, uiteenlopende activiteiten genoemd, waaronder revalidatie, fietsen, bewegen op muziek, badminton en paardrijden.

Figuur 11. Sportdeelname in de 1-meting, meerdere antwoorden mogelijk



Ruim vier op de tien deelnemers (43%) beoefenden één sport. Twaalf procent gaf aan twee sporten te doen en 4 procent drie sporten. Slechts enkelen (minder dan 1%) deden aan vier of meer sporten (niet in figuur).

Bijna drie op de tien deelnemers (29%) gaven aan wekelijks drie uur of meer te sporten. Daarnaast sportte 20 procent twee tot drie uur per week en 25 procent tussen de één en twee uur. Een kleinere groep (10%) bleef onder de grens van één uur per week. Zestien procent wist niet hoeveel minuten zij gemiddeld sportten in een normale week.

Net als bij de 0-meting sportten de meeste deelnemers alleen en ongeorganiseerd (51%). Daarnaast sportte 25 procent via een fitnesscentrum of commerciële aanbieder, en 14 procent als lid van een sportvereniging. De opties 'zorginstelling' of 'welzijnsaanbod' werden bij deze meting niet genoemd. Onder 'anders' werden antwoorden gegeven zoals: bij de fysiotherapeut, met een vriend of tijdens privélessen.

Figuur 12. Verband waarin gesport wordt (1-meting), meerdere antwoorden mogelijk

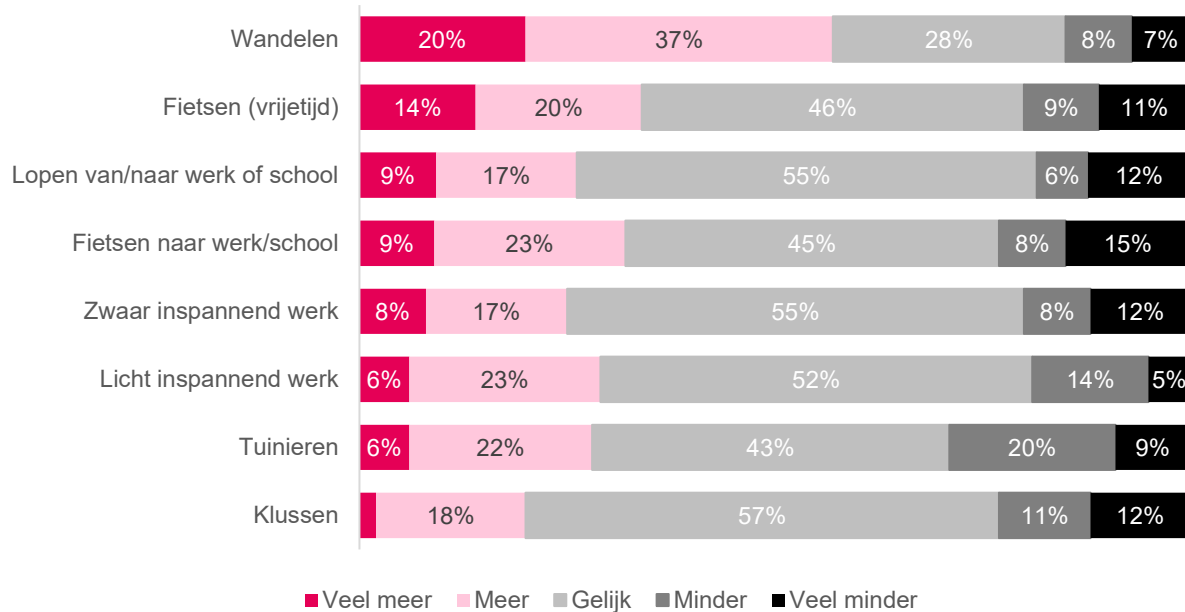


Deelnemers werd gevraagd of zij bepaalde dagelijkse en recreatieve activiteiten vaker, even vaak of minder vaak deden dan in een normale week vóór hun deelname aan het Fitcoin-project. In figuur 13 is per activiteit weergegeven hoe deelnemers dit zelf hadden ervaren.

Voor wandelen gaf 57 procent aan dit vaker te doen dan voorheen, waarvan 20 procent 'veel meer'. Ook voor fietsen in de vrije tijd rapporteerde 34 procent een toename. Bij licht en zwaar huishoudelijk werk gaf het merendeel aan geen verschil te merken, terwijl een kleiner deel meer of juist minder actief was geworden.

Voor functioneel bewegen, zoals lopen of fietsen naar werk of school, zei ongeveer een kwart tot een derde van de deelnemers dit vaker te doen, terwijl bij beide activiteiten ook rond de 10 tot 15 procent aangaf dit juist minder vaak te doen. De overige deelnemers gaven aan geen verandering te hebben gemerkt.

Figuur 13. Verandering in beweegactiviteiten vergeleken met een normale week vóór deelname Fitcoin-project (1-meting)

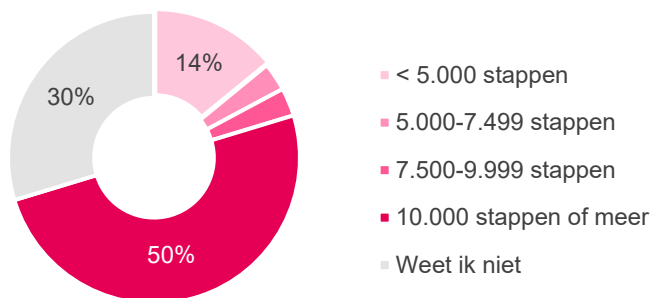


De helft van de deelnemers gaf aan gemiddeld ongeveer 10.000 stappen of meer per week te zetten (figuur 14). Daartegenover stond dat 14 procent onder de 5.000 stappen bleef. Kleine groepen rapporteerden tussen de 5.000 en 7.499 stappen (3%) of tussen de 7.500 en 9.999 stappen (3%). Dertig procent van de deelnemers gaf aan niet te weten hoeveel stappen zij gemiddeld zetten. De inschattingen waren waarschijnlijk gebaseerd op een stappenteller op hun telefoon of horloge.

Het gemiddeld aantal stappen per week kwam uit op ongeveer 26.000. De mediaan lag op 21.000 stappen. Dat betekende dat de helft van de deelnemers onder dit aantal bleef en de andere helft erboven. De spreiding was, net als bij de 0-meting, groot.

Wanneer het aantal stappen per week wordt vergeleken met het Nederlandse gemiddelde van 28.000 tot 42.000 stappen per week (Allesoversport.nl, 2023), blijkt dat ongeveer 38 procent van de deelnemers dit niveau haalde of overschreed.

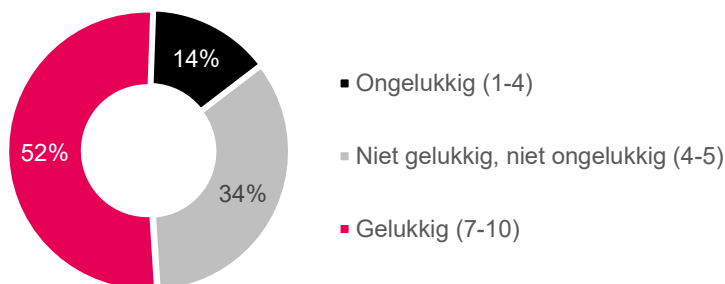
Figuur 14. Gemiddeld totaal aantal stappen in een normale week (1-meting)



3.3.2 Gezondheid

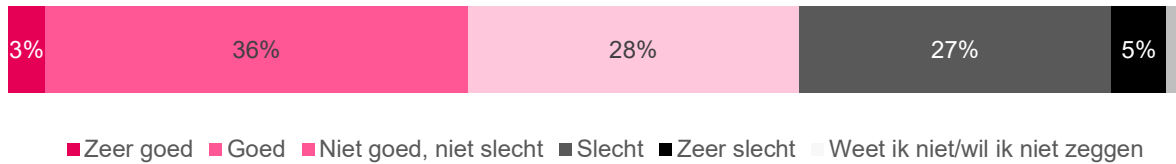
Bij de 1-meting gaf 36 procent van de deelnemers zichzelf een score van 7 tot 10 op de schaal van geluk en viel daarmee in de categorie 'gelukkig' (CBS, 2021). Daarnaast viel 38 procent in de categorie 'niet gelukkig, niet ongelukkig' (score 5–6), en 26 procent in de categorie 'ongelukkig' (score 1–4) (figuur 15). Het gemiddelde cijfer voor geluk bedroeg 6,4 en de mediaan lag op 7, gelijk aan de uitkomsten bij de 0-meting. De scores varieerden van 1 tot en met 9.

Figuur 15. Zelf gerapporteerde mate van geluk (1-meting)



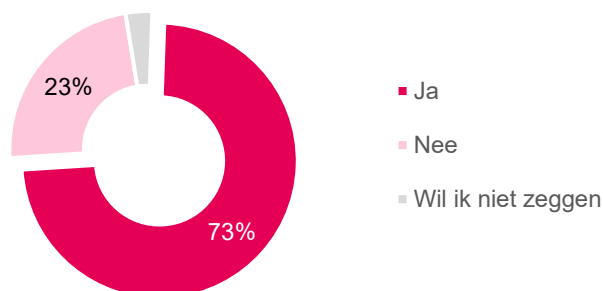
Bij de 1-meting beoordeelde 3 procent van de deelnemers hun gezondheid als zeer goed, en 38 procent als goed (figuur 16). Daarmee bleef het totaalpercentage deelnemers dat hun gezondheid als (zeer) goed ervoer vergelijkbaar met de 0-meting. Achtentwintig procent noemde hun gezondheid 'niet goed, niet slecht'. In totaal ervaarde 27 procent hun gezondheid als slecht of zeer slecht.

Figuur 16. Beoordeling van de eigen gezondheid (1-meting)

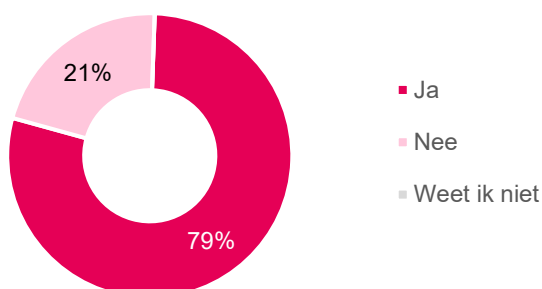


Bij de 1-meting gaf 73 procent van de deelnemers aan een beperking of chronische aandoening te hebben (figuur 17). Dit lag iets hoger dan bij de 0-meting, waar dit 67 procent was. Tegelijkertijd gaf 79 procent van deze groep (figuur 18) aan dat hun beperking ertoe leidde dat zij minder sportten of bewogen dan zij zouden willen, vrijwel hetzelfde aandeel als bij de 0-meting.

Figuur 17. Aandeel deelnemers met een beperking of chronische aandoening (1-meting)



Figuur 18. Beweeggedrag beperkt door aandoening (onder deelnemers met beperking) (1-meting)



3.3.3 Opbrengsten

Ruim de helft van de deelnemers gaf aan dat het Fitcoin-project ertoe had geleid dat zij meer waren gaan bewegen of sporten (figuur 19). Daarnaast noemde een aanzienlijk deel een

gezondere leefstijl (44%), een verbeterde conditie (44%) en zich beter in hun vel voelen (39%). Opbrengsten op sociaal vlak of gewichtsverlies werden minder vaak genoemd. Slechts een kleine groep (7%) gaf aan dat het project hen niets had opgeleverd.

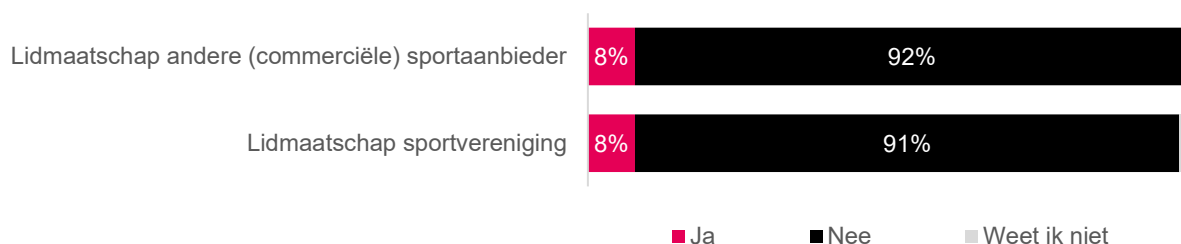
Bij de interpretatie van deze uitkomsten is het belangrijk om rekening te houden met mogelijke selectiebias. De vragenlijst is vrijwillig ingevuld, waardoor het kan zijn dat vooral deelnemers met positieve ervaringen bereid waren om deel te nemen aan de 1-meting. Dit kan invloed hebben gehad op het beeld dat de resultaten geven van de opbrengsten van het project.

Figuur 19. Beoordeling van de eigen gezondheid (1-meting)



Een kleine groep deelnemers was door het Fitcoin-project lid geworden van een sportvereniging (8%) of van een andere sportaanbieder, zoals een fitnesscentrum (8%, figuur 20). De overgrote meerderheid gaf aan geen nieuw lidmaatschap te hebben afgesloten.

Figuur 20. Aandeel deelnemers dat lid werd van een sportvereniging of sportaanbieder (1-meting)



De overgrote meerderheid van de deelnemers was positief over het Fitcoin-project (figuur 21). Meer dan de helft (52%) was zeer tevreden, en 41 procent gaf aan tevreden te zijn. Slechts een kleine groep was neutraal (5%) of ontevreden (3%).

Uit de toelichtingen bleek dat het Fitcoin-project voor veel deelnemers een positieve bijdrage had geleverd aan hun beweeggedrag. De meest genoemde opbrengst was dat de app hen bewuster maakte van hun dagelijkse activiteit.

Het zichtbaar maken van stappen werkte stimulerend en hielp bij het vasthouden van structuur: *“Je houdt toch in de gaten hoeveel je loopt.”* Ook het beloningssysteem werd veelvuldig genoemd als motiverende factor. De mogelijkheid om via beweging punten te sparen voor kleine beloningen gaf deelnemers een doel en een extra stimulans. Zoals een deelnemer beschreef: *“Het moedigt aan om je doel te halen per dag.”*

Daarnaast noemden veel respondenten dat zij het prettig vonden dat de beloningen concreet en bruikbaar waren, zoals boodschappen, zwembadkaarten of andere producten die bijdroegen aan hun dagelijks leven.

Sommige deelnemers gaven ook aan dat het project hen had geholpen om plezier te vinden in bewegen en om gezonder te leven. Een aantal respondenten wees op technische verbeterpunten, zoals het niet altijd goed registreren van stappen of een beperkt aanbod in de shop.

Figuur 22. Algemene tevredenheid over het Fitcoin-project (1-meting)



De meeste deelnemers verwachtten dat zij de opbrengsten van het Fitcoin-project in de toekomst zouden kunnen vasthouden (figuur 22). Meer dan de helft (56%) achtte dat zeer waarschijnlijk, en 30 procent waarschijnlijk. Slechts 2 procent verwachtte dit niet te doen. Dertien procent wist het niet.

Uit de toelichtingen bleek ook dat veel deelnemers van plan waren om de opbrengsten van het Fitcoin-project vast te houden. Daarbij kwamen een aantal terugkerende thema's naar voren. Een belangrijk motief was dat deelname inmiddels onderdeel was geworden van de dagelijkse routine of levensstijl. *"Ik voel me er prettig bij en het hoort al bij mijn levensstijl."* Anderen gaven aan dat de motivatie om actief te blijven vooral lag in het plezier en de energie die het hen opleverde. *"Haal er veel plezier en energie uit."*

Ook werd genoemd dat de Fitcoin-aanpak als stimulans bleef werken, zeker zolang er beloningen tegenover stonden. *"Je stappen leveren toch iets op."* Tegelijkertijd gaven sommige deelnemers aan dat hun deelname afhankelijk was van factoren zoals gezondheid, financiële situatie of het voortbestaan van het programma zelf. *"Als mijn gezondheid het toelaat ga ik hier zeker mee door."*

Figuur 22. Verwachting om opbrengsten voort te zetten in de komende jaren (1-meting)



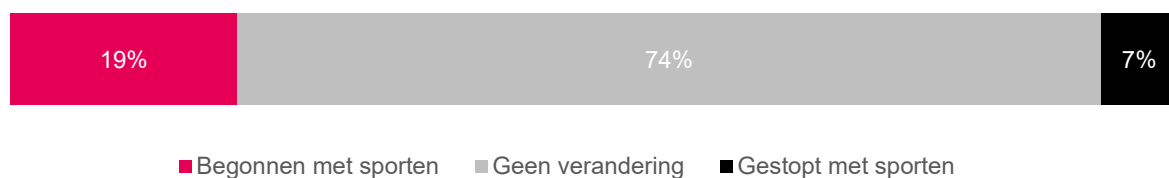
3.4 Veranderingen tussen 0 en 1-meting

Om te onderzoeken of deelname aan het Fitcoin-project samenhangt met veranderingen in gedrag of beleving, is gekeken naar de groep deelnemers die zowel de 0- als de 1-meting heeft ingevuld. Deze groep bestaat uit 62 respondenten. In deze paragraaf worden mogelijke veranderingen besproken op het gebied van sportdeelname, beweegtijd, stappen, ervaren geluk en gezondheid. Daarbij wordt steeds aangegeven of verschillen tussen de twee metingen groot genoeg zijn om van betekenis te zijn, of dat ze ook op toeval kunnen berusten.

Bij de groep deelnemers die zowel de 0- als de 1-meting heeft ingevuld ($n = 62$), is bij de meeste deelnemers geen verandering zichtbaar in het wel of niet beoefenen van sport. Bij 12 deelnemers (19%) was sprake van een positieve verandering: zij gaven bij de 0-meting aan geen sport te beoefenen, maar rapporteerden bij de 1-meting één of meerdere sportactiviteiten (figuur 23). Vier deelnemers (7%) gaven juist aan bij de 1-meting niet meer te sporten, terwijl zij dat bij de 0-meting nog wel deden.

De uitkomst van deze verandering is ook getoetst. Van de 62 deelnemers die beide metingen invulden, zijn er 12 gestart met sporten en 4 gestopt. Het verschil tussen deze groepen is klein. De kans dat dit verschil op toeval berust, is berekend op 7,7% ($p = 0,077$). Daarmee is het verschil niet groot genoeg om met zekerheid te zeggen dat er echt iets is veranderd. Maar het zou wel kunnen wijzen op een begin van een positieve ontwikkeling: iets meer mensen zijn gaan sporten dan gestopt.

Figuur 23. Verandering in sportdeelname bij 0- en 1-meting



Bij de 26 deelnemers die zowel in de 0- als 1-meting hebben aangegeven hoeveel minuten zij per week sporten, is een lichte stijging te zien in het gemiddelde: van 194 naar 203 minuten per week (tabel 2). De verschillen tussen de deelnemers zijn echter groot, en gemiddeld genomen is het verschil (+9 minuten) klein en niet statistisch significant. Dit betekent dat er geen sterke aanwijzingen zijn dat het sportgedrag in tijd is toegenomen als gevolg van deelname aan het Fitcoin-project.

Voor 37 deelnemers zijn bij zowel de 0- als 1-meting gegevens beschikbaar over het gemiddeld aantal stappen per week. Het gemiddeld aantal stappen steeg in deze groep van 24.321 naar 26.749 stappen per week (tabel 2). De gemiddelde toename bedroeg ongeveer 2.428 stappen. Ondanks deze stijging is het verschil niet statistisch significant. De variatie tussen deelnemers is groot, en het gevonden verschil kan ook op toeval berusten.

De deelnemers gaven in beide metingen aan hoe gelukkig zij zich voelen, op een schaal van 1 (helemaal niet gelukkig) tot 10 (volledig gelukkig). In de groep deelnemers die zowel de 0- als de 1-meting heeft ingevuld, was het gemiddelde cijfer voor geluk bij de 0-meting 6,2. Bij de 1-meting lag dit iets hoger, op 6,4 (tabel 2). Hoewel dat wijst op een lichte toename in ervaren geluk, is dit verschil niet statistisch significant. Dat betekent dat de toename zo klein is, dat niet met zekerheid kan worden vastgesteld dat deze veroorzaakt is door deelname aan het Fitcoin-project.

Het gemiddelde van 6,2 bij de 0-meting wijkt iets af van het eerdergenoemde cijfer in paragraaf 3.2. Dat komt doordat in deze paragraaf uitsluitend wordt gekeken naar de groep deelnemers die beide metingen hebben ingevuld, terwijl in 3.2 alle respondenten uit de 0-meting zijn meegenomen.

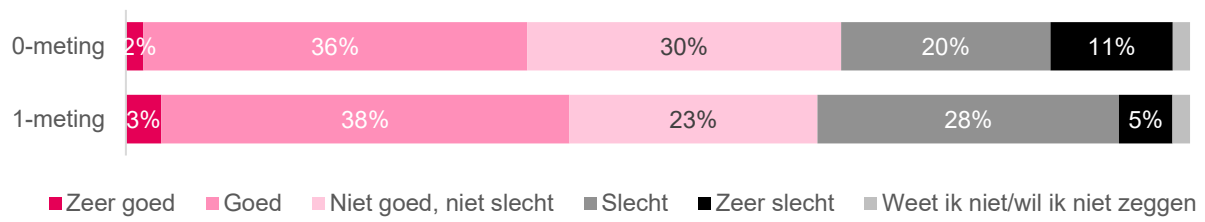
Tabel 2. Veranderingen in sportminuten per week, stappen per week en zelf gerapporteerde mate van geluk bij 0- en 1-meting

Indicator	Gemiddelde 0-meting	Gemiddelde 1-meting	Vershil	p-waarde
Sportminuten per week	194,04	202,65	8,61	0.861
Stappen per week	24321,16	26748,92	2427,76	0.585
Cijfer voor geluk (1-10)	6,24	6,36	0,12	0.536

Om te onderzoeken of deelnemers die op meerdere gebieden meer zijn gaan bewegen (zoals wandelen, fietsen of huishoudelijk werk) ook daadwerkelijk meer stappen zijn gaan zetten, is een totaalscore ('beweegscore') berekend. Deze score telt op hoeveel activiteiten deelnemers naar eigen zeggen vaker, minder vaak of even vaak zijn gaan doen vergeleken met vóór het Fitcoin-project. Vervolgens is gekeken of er een verband is tussen deze beweegscore en de verandering in het aantal stappen per week. De gevonden samenhang is zeer klein ($r = 0,06$) en niet statistisch significant ($p = 0,719$). Dit betekent dat er geen duidelijke relatie is tussen hoe actief iemand zichzelf ervaart in het dagelijks leven en de objectieve verandering in het aantal stappen.

De deelnemers gaven in beide metingen aan hoe zij hun gezondheid over het algemeen beoordelen. Ze konden daarbij kiezen uit zes antwoordopties, van "zeer slecht" tot "zeer goed". Bij de 0-meting gaf 38 procent aan dat hun gezondheid (zeer) goed is. Bij de 1-meting is dat aandeel iets gestegen naar 42 procent (figuur 24). Hoewel dat wijst op een kleine verbetering in ervaren gezondheid, is dit verschil niet statistisch significant. Dat betekent dat de toename zo klein is, dat we niet met zekerheid kunnen zeggen dat deze verandering het gevolg is van deelname aan het Fitcoin-project.

Figuur 24. Verandering in ervaren gezondheid bij 0- en 1-meting



4 CONCLUSIE

Het Fitcoin-programma van VierVitaal, dat door verschillende gemeenten in Gelderland wordt ingezet, had als doel om deelnemers op een laagdrempelige manier te stimuleren tot meer beweging en daarmee bij te dragen aan een gezondere leefstijl. Door het gebruik van een digitale beloning en samenwerking met lokale aanbieders werd geprobeerd beweging niet alleen toegankelijk, maar ook aantrekkelijk en concreet te maken. Daarbij draait het niet alleen om bewegen: deelnemers kunnen ook Fitcoins verdienen door deel te nemen aan andere activiteiten die bijdragen aan hun gezondheid (zoals workshops, de Avond4daagse en het invullen van het spinnenweb positieve gezondheid). In dit rapport zijn de ervaringen van deelnemers en mogelijke veranderingen in gedrag en beleving in kaart gebracht aan de hand van een 0- en 1-meting.

Bij de start van het project gaven deelnemers aan vooral mee te doen vanwege het streven naar een gezondere leefstijl, het verbeteren van hun conditie en om zich beter in hun vel te voelen. De resultaten van de 1-meting lieten zien dat deze opbrengsten ook daadwerkelijk door veel deelnemers werden ervaren: meer dan de helft gaf aan meer te bewegen of sporten, en velen noemden ook een betere conditie, een gezondere leefstijl en meer plezier in bewegen. Hoewel deze opbrengsten vooral subjectief van aard waren, kwam dit grotendeels overeen met de doelstellingen van het programma.

Toch waren de meetbare veranderingen in beweeggedrag beperkt. In de groep van 62 deelnemers die zowel de 0- als de 1-meting had ingevuld, waren kleine positieve verschuivingen zichtbaar. Zo waren sommige deelnemers gestart met sporten en was het gemiddeld aantal sportminuten en stappen licht toegenomen. Deze veranderingen waren echter niet statistisch significant. Dit kon mogelijk verklaard worden door de grote verschillen tussen personen en de relatief kleine steekproef, waardoor uitspraken op groepsniveau lastig onderbouwd konden worden.

Een vergelijkbaar patroon was zichtbaar bij de beoordeling van gezondheid en geluk. Beide bleven over de tijd stabiel, met een lichte, maar niet-significante stijging. De meeste deelnemers gaven aan zich gemiddeld gelukkig en redelijk gezond te voelen. Voor een deel van de doelgroep speelden chronische aandoeningen en gezondheidsbeperkingen een rol, wat ook het beweeggedrag beïnvloedde.

Hoewel de verschillen niet statistisch significant zijn, wijzen sommige uitkomsten wel op een mogelijke positieve richting. Zo zijn er meer deelnemers gestart met sporten dan gestopt, en rapporteert een meerderheid een subjectieve toename in beweging en gezondheid. Deze signalen, in combinatie met de positieve ervaringen van deelnemers, geven aanknopingspunten voor verdere uitwerking van het programma.

Bij het interpreteren van deze resultaten moest rekening worden gehouden met enkele beperkingen. Zo was het niet voor alle deelnemers duidelijk wanneer zij precies waren begonnen met het programma, waardoor de periode tussen de 0- en 1-meting per persoon kon verschillen. In sommige gevallen viel de 0-meting al tijdens de startfase van het programma, wat invloed kon hebben gehad op hoe deelnemers hun gedrag of gezondheid op dat moment beoordeelden. Ook was geen gebruik gemaakt van gevalideerde meetinstrumenten of een controlegroep. De resultaten gaven dus vooral een indicatie van mogelijke veranderingen, zoals ervaren door de deelnemers zelf.

De resultaten bieden waardevolle input voor vervolgprojecten. Het hoge aandeel deelnemers dat tevreden was over het programma en de positieve beleving van opbrengsten zoals motivatie, structuur en bewustwording, benadrukten het potentieel van de Fitcoin-aanpak. Verdere monitoring en opschaling zouden versterkt kunnen worden door eerder in het traject te meten, deelname beter te registreren, en waar mogelijk ook objectieve beweegdata te verzamelen bijvoorbeeld via apps of wearables.

LITERATUUR

Allesoversport.nl. (2023). Moet je voor een goede gezondheid nu écht 10.000 stappen per dag doen?

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2021). Geluk; persoonskenmerken.

Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2023). On(gezonde) leefstijl 2022: Opvattingen, motieven en gedragingen – Hoofdstuk 4: Sporten en bewegen.

Fitcoins. (z.d.). Wat is de Fitcoin? Geraadpleegd via <https://fitcoins.nl/>

Kenniscentrum Sport & Bewegen. (2025). Sport- en beweeggedrag van volwassenen naar sociaaleconomische positie [Infographic].

Mulier Instituut. (2022). Deelname sport en bewegen van mensen met een lage sociaaleconomische status. Mulier Instituut.

Provincie Gelderland. (2024). Gelders Programma Sport 2024–2027.

SportInnovator. (2023). Al wandelend gratis je boodschappen verdienen.

Sport & Strategie. (2024). Fitcoin koppelt bewegen aan sparen voor eigen gezonde beloning.

VierVitaal. (z.d.). Over ons.

BIJLAGE A

Vragenlijst 0-meting

1. Wat is uw P-nummer?

Sport- en beweegdeelname

2. Welke sport(en) beoefent u? (meerdere antwoorden mogelijk)
3. Hoeveel minuten sport u gemiddeld per week?
4. In welk verband sport u? (meerdere antwoorden mogelijk)
5. Hoe vaak en hoe lang doet u de volgende activiteiten in een normale week?

Activiteit	Dagen per week	Minuten per dag
Lopen naar werk/school	___	___
Fietsen naar werk/school	___	___
Licht huishoudelijk werk	___	___
Zwaar huishoudelijk werk	___	___
Wandelen	___	___
Fietsen	___	___
Tuinieren	___	___
Klussen/doe-het-zelfen	___	___

6. Hoeveel stappen zet u gemiddeld per week?

Motieven

7. Wat is uw belangrijkste reden om deel te nemen aan Fitcoin?

Gezondheid

8. Hoe gelukkig voelt u zich? (1 = zeer ongelukkig, 10 = zeer gelukkig)
9. Hoe beoordeelt u uw gezondheid?
10. Heeft u een beperking of chronische aandoening?
11. Zo ja, belemmert dit uw sport- of beweeggedrag?

Achtergrond

12. Wat is uw geslacht?
13. Wat is uw geboortjaar? _____
14. Wat is uw hoogst voltooide opleiding?
15. Waaruit bestaat uw huishouden?
16. Wat past het beste bij uw situatie?

BIJLAGE B**Vragenlijst 1-meting**

1. Wat is uw P-nummer?

Sport- en beweegdeelname

2. Welke sport(en) beoefent u?
3. Hoeveel minuten sport u gemiddeld per week?
4. In welk verband beoefent u de sport(en)?
5. In welke mate verricht u de volgende activiteiten vergeleken met vóór het Fitcoin-project:

Activiteit**Verandering t.o.v. eerder**

Lopen naar werk/school	☐ Veel minder ☐ Minder ☐ Gelijk ☐ Meer ☐ Veel meer
Fietsen naar werk/school	☐ Veel minder ☐ Minder ☐ Gelijk ☐ Meer ☐ Veel meer
Licht huishoudelijk werk	☐ Veel minder ☐ Minder ☐ Gelijk ☐ Meer ☐ Veel meer
Zwaar huishoudelijk werk	☐ Veel minder ☐ Minder ☐ Gelijk ☐ Meer ☐ Veel meer
Wandelen	☐ Veel minder ☐ Minder ☐ Gelijk ☐ Meer ☐ Veel meer
Fietsen	☐ Veel minder ☐ Minder ☐ Gelijk ☐ Meer ☐ Veel meer
Tuinieren	☐ Veel minder ☐ Minder ☐ Gelijk ☐ Meer ☐ Veel meer
Klussen/doe-het-zelven	☐ Veel minder ☐ Minder ☐ Gelijk ☐ Meer ☐ Veel meer

6. Hoeveel stappen zet u gemiddeld per week?

Gezondheid

7. Hoe gelukkig voelt u zich (schaal 1–10)?
8. Hoe beoordeelt u uw gezondheid in het algemeen?
9. Heeft u een beperking of chronische aandoening?
10. Heeft deze beperking invloed op uw sport- of beweeggedrag?

Opbrengsten

11. Wat heeft het Fitcoin-project u opgeleverd?
12. Bent u lid geworden van een sportvereniging als gevolg van het project?
13. Bent u lid geworden van een sportaanbieder als gevolg van het project?
14. Hoe tevreden bent u over het project?
15. Kunt u uw antwoord toelichten?

Toekomst

16. Hoe groot acht u de kans dat u de opbrengsten voortzet in de komende jaren?
17. Kunt u uw antwoord toelichten?

BIJLAGE C

Tabel C1. Kenmerken deelnemers 0-meting en 1-meting

Categorie	0-meting		1-meting	
	n	%	n	%
Totaal				
18-34 jaar	12	16%	9	15%
35-54 jaar	39	51%	33	55%
55-80 jaar	26	34%	18	30%
Gemiddelde leeftijd	49		48	
Man	20	26%	16	27%
Vrouw	56	73%	44	73%
Anders	1	1%		
Hoog opgeleid	17	22%	12	20%
Middelbaar opgeleid	24	31%	21	35%
Laag opgeleid	33	43%	25	42%
Overig	3	4%	2	4%
Alleenstaand	33	43%	25	42%
Huishouden met thuiswonende kinderen	33	43%	25	42%
Huishouden zonder (thuiswonende) kinderen	9	12%	9	15%
Overig	2	2%	1	2%
Werkend	16	21%	12	20%
Niet werkend	35	45%	26	43%
Overig	26	34%	22	37%

A woman with blonde hair in a bun, wearing a light blue tank top and black leggings, is running on a paved path in a park. She is seen from behind, and her right leg is in mid-stride, showing the sole of her blue and white running shoe. The background is a lush green park with trees and a path leading into the distance.

**OPEN UP
NEW HAN_UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES
HORIZONS.**