



Leren én bewegen staan centraal tijdens beweegdag op 25 september, Crescendo CVO, Vaartdijk 86 in Mechelen

#BEACTIVE: EEN UPPERCUT VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL BIJ CRESCENDO CVO

Bij Crescendo CVO draait leren niet enkel om kennis opdoen. Groeien, ontdekken én bewegen maken integraal deel uit van het leerproces. Daarom organiseert het centrum voor volwassenenonderwijs donderdag 25 september van 10 tot 14 uur een inspirerende beweegdag op de speelplaats van Campus Mechelen. Ze doet dit in samenwerking met Stad Mechelen (Teams Gezondheid, Sport en Buurtsport). De activiteit kadert in de tiende editie van de Europese Week van de Sport onder de slogan #BeActive.

Met laagdrempelige beweegsessies, infostands, gezonde snacks en verrassende workshops – waaronder een initiatie boksen – wil Crescendo CVO cursisten en medewerkers letterlijk en figuurlijk in beweging brengen.

“In al onze opleidingen staat actief leren centraal,” zegt Marleen Mast, directeur van Crescendo CVO. “Bewegen houdt je fit én mentaal weerbaar. Door deel te nemen aan #BeActive willen we dat krachtige signaal meegeven aan onze cursisten, collega’s en partners.”

Ook Stad Mechelen staat voluit achter het initiatief. Volgens schepen voor Welzijn en Onderwijs Sabe De Graef is investeren in beweging tegelijk investeren in gelijke kansen:

“Een gezonde geest in een gezond lichaam is van groot belang, ook sociaal en economisch. Beweging verhoogt de veerkracht van mensen en draagt bij aan een samenleving waarin iedereen kan meedoen.”

Schepen van Sport Abdrahman Labsir benadrukt het verbindende karakter van sport:

“Je hoeft geen topatleet te zijn om plezier te beleven aan beweging. Tijdens de beweegdag kan iedereen meedoen aan stoel oefeningen, danssessies, wandelingen, Kan Jam en meer. Het draait om samen bewegen en plezier maken.”

Naast de workshops krijgen deelnemers info over het lokale sportaanbod, zodat ze ook na het evenement actief kunnen blijven. Een gezonde snack en tips rond mentaal welzijn maken het aanbod compleet.

Crescendo CVO nodigt alle cursisten, partners en geïnteresseerden uit om samen te proeven van beweging – en de smaak te pakken te krijgen om blijvend actief te zijn. #BeActive!

Beweegdag #BeActive
Donderdag 25 september 2025
10:00 - 14:00
Speelplaats Campus Mechelen – Crescendo CVO

Voor de journalist:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Crescendo CVO
Vaartdijk 86, 2800 Mechelen, T. 32 15 41 30 45, communicatie@crescendo-cvo.be

