



**Wandeltrainersdag 6 april**

**Blok 3 – Nr. 21**

**Jouw eigen leefstijlprogramma**

**met FitStap**

**Bram Janssen**

**kWbn**  
Koninklijke Wandel Bond Nederland

# Waarom deze workshop?

FitStap is een 12 wekelijks leefstijlprogramma waarin jij deelnemers begeleidt in hun proces tot gedragsverandering. Het bestaat uit een vooraf uitgewerkte;

- Een groepstraining
- Twee zelfstandige trainingen
- Twee praktische opdrachten via de FitStap-app
- Vier tips via de FitStap-app

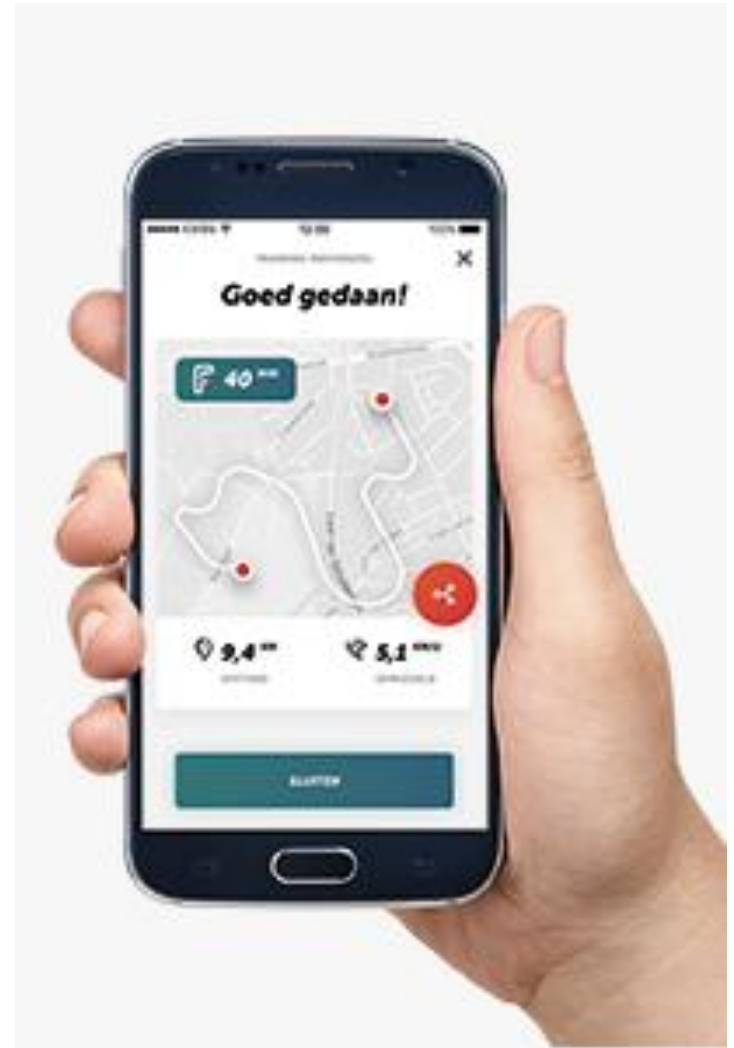
# Doelstelling van workshop?

Informeren, enthousiasmeren en beantwoorden van vragen, zodat je een goede afweging kunt maken of FitStap een programma is dat jij als nieuwe FitStapcoach wilt aanbieden.

De volgende FitStapcoach opleiding start op  
21 en 22 juni 2019.

# Inhoud / opbouw workshop

- [Waarom](#) FitStap
- Wat is FitStap ([filmpje](#))
- Ervaring FitStapcoach
- De FitStap app
- Cijfers FitStap
- De praktijk ervaren
- Onderzoek wijst uit dat...
- [Verdienmodel](#) FitStap coach
- Opleiding FitStap coach
- FitStap Toolkit voor promotie
- Vragenronde en interesse peilen



# Lesstof uitgewerkt



## FITSTAP



12 WEKEN

### FITSTAP WEEKVOORBEELD

**GROEPSTRAINING**

**BRAINBOOSTER**

HAK-VOETLANDING  
VASTHET ANTIWILLEN  
ONTSPANNING & KRACHT

KENNISMAKINGS-  
LOOP

**APP**

**VOLDINGSTIP**

MINDFUL EATEN: WERD  
BEWUST VAN SMAAK,  
GEUR EN STRUCTUUR.  
SON APPETIT?

**OPDRACHT**

HOUD VANDAAG JE DIERENOMER  
VORING BIJ. WAT VALT JE OP  
AAN TYPE PRODUCT,  
HOEFTELIED EN VLIDING  
VAN INAMER?

**ZELFSTANDIGE TRAINING I**

30 MINUTEN  
INTERVAL

HERHALING  
BRAINBOOSTER &  
TECHNIEKDEFENING

**PORTAAL**

Go 1  
3000  
STAPPEN

**ZELFSTANDIGE TRAINING II**

DURSTRANG & INTERACTIE  
OPDRACHT



Gezond in beweging met FitStap!

