



Jouw eigen leefstijlprogramma met FitStap!

Door **Bram Janssen**

Ronde 3 – nr. 21 THEORIESESSIE

***Bram Janssen** was werkzaam voor KWBN sinds 2005 en ontwikkelde beweegprogramma's zoals FitStap, WandelFit en Via Vierdaagse en coördineerde de trainersopleiding. Afgelopen zomer is hij het onderwijs weer ingedoken en is nu docent sportkunde aan de Hogeschool van Arnhem Nijmegen.*

Jouw eigen leefstijlprogramma met FitStap!

Jij wilt aan de slag met de gezondheid van jouw deelnemers? Met het leefstijlprogramma FitStap krijg je uitgewerkte groepstrainingen om deelnemers 12 weken lang te begeleiden in hun gezondheidsproces. De speciale FitStap app ondersteunt met wekelijkse opdrachten en tips gericht op voeding, mental coaching en zelfstandige trainingen voor de deelnemer.

Modellen die gedragsverandering verklaren schrijven voor dat 'autonomy support' erg belangrijk is. Jouw rol als FitStap coach is essentieel voor het welslagen van de deelnemer in het bereiken van zijn zelf gestelde doel. Vandaar dat KWBN een speciale opleiding organiseert tot FitStap coach, voordat je met dit programma aan de slag gaat.

In deze workshop nemen we een kijkje in het FitStap programma en de app en gaan we enkele praktijk oefeningen doen waarin je ervaart welke kracht een groep heeft. Er zal een coach of deelnemer haar ervaring met FitStap vertellen, ik laat je zien hoe KWBN jou werving ondersteunt met marketing tools, hoe het verdienmodel eruit ziet en je krijgt antwoord op jouw vragen.

FitStap is een Goed Onderbouwd programma met erkenning op niveau 2 Centrum Gezond Leven. Het is niet voor niets dat NL Actief (brancheorganisatie voor fitnesscentra) graag samenwerkt met KWBN om haar centra dit programma aan te laten bieden.

Nieuwsgierig geworden? Kom naar de workshop, laat mij je enthousiasmeren en kom Gezond in beweging met FitStap!

Website: www.fitstap.nl

(Je kunt deze workshop ook volgen in ronde 2 nummer 05)

Geïnteresseerden in het FitStap programma of toekomstige FitStap Coaches adviseren wij om de praktijksessie 'Tips om je training interessant(er) te maken' van Hannie Huber te volgen (Ronde 4 – nr. 46).