



Wandeltrainersdag 6 april
Blok 2 – Nr. 05
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

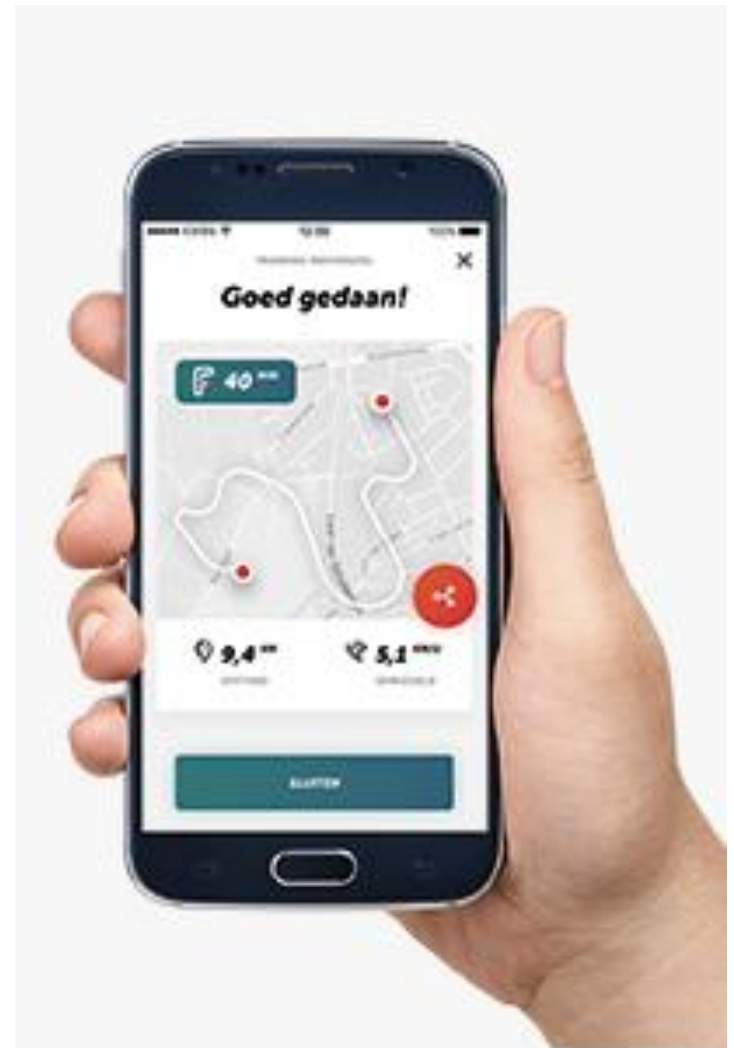
Doelstelling van workshop?

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



FITSTAP WEEKVOORBEELD

GROEPSTRAINING

BRAINBOOSTER

HAK-VOETLANDING
VASTHOUT AFBUILDING
ONTSPANNING & KRACHT

KENNISMAKINGS-
LOOP

APP

VOLDINGSTIP

MINDFUL EATEN: WERD BEWUST VAN SMAAK, GEUR EN STRUCTUUR, BEN APPEET!

OPDRACHT

HOUD VANDAAG JE DIERENOMER VOORHUIS BIJ. WAT VALT JE OP AAN 'TYPE PRODUCT, HOEFTELIED EN VLINDER' VAN INAMES?

ZELFSTANDIGE TRAINING I

30 MINUTEN INTERVAL

HERHALING
BRAINBOOSTER &
TECHNIEKDEFENING

PORTAAL

5000
STAPPEN

ZELFSTANDIGE TRAINING II

DURSTRANG & INTERACTIE OPDRACHT



Gezond in beweging met FitStap!

