



NEDERLAND WORDT WEER FIT

GEEF JE FITHEID EEN BOOST

Een programma van 10 weken, met als doel: conditie en kracht verbeteren, coronakilo's kwijtraken en meer 'geluk' ervaren

DOELEN METEN



DE VOORTGANG OP DE DOELEN
WORDT 3X GEMETEN IN HET
FITNESSCENTRUM

DOEL BEPALEN

*Jij bepaalt samen met je trainer je
doelen voor deze 10 weken.
Kies jij 1 doel of alle 3?*



GEWICHT



CONDITIE



KRACHT

IEDERE WEEK
STAAT ER EEN
THEMA CENTRAAL
DEZE THEMA'S ZIJN:



CONDITIE



GELUK & MINDSET



KRACHT



ONTSPANNING & RUST



VOEDING

WAAROM IS DIT IETS VOOR JOU?



In 10 weken geef jij een enorme boost aan jouw fitheid.



Jouw fitnessclub gaat je helpen op het gebied van je training.



Iedere week staat er een thema centraal dat bijdraagt aan jouw gezondheid.



Je ontvangt wekelijks een digitaal magazine waarin verschillende tips and tricks staan over dit thema.



3x wordt de voortgang van jouw doelen gemeten. Op die manier kan je zien of jouw fitheid al vooruit gaat.



Na afloop van de 10 weken ontvang je inspiratie en tips om jouw goede gewoontes vol te houden.

MELD JE AAN

Aanmelden kan via
www.nederlandwordtweerfit.nl/aanmelden
of scan hier direct de QR code

