

Met FitStap weer fit en vitaal

Nieuw beweegprogramma in Eindhoven

Krijg jij het advies om meer te gaan bewegen? Maar weet je niet goed hoe te starten? Vraag je je af of het je echt gaat lukken om je fit(ter) te voelen of je gezondheidsklachten te verminderen? Dagelijks minstens een half uurtje lopen, daar kan geen pil tegenop. Hart en longen worden er sterker van, je geheugen wordt beter. En het is heel goed voor je humeur. Zet de eerste stap en laat de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) je helpen met het programma FitStap!

Benieuwd hoe het werkt?

- Een beweegprogramma van 12 weken met iedere week 1 groepstraining en 2 zelfstandige trainingsmomenten.
- Begeleiding van een professionele FitStap coach
- Onder begeleiding van jouw professionele FitStap coach leer je alles over gezond bewegen.
- Zowel lichaam als geest staan centraal

Naast wandelen is er ook aandacht voor: mental coaching, voedingsadvies en 'cognitieve fitness'.

Online contact met je FitStap coach via de gratis app

Tijdens het programma onderhoud je online contact met je FitStap coach via de gratis app over je voortgang.

Deelnemer aan FitStap

'FitStap is laagdrempelig, iedereen kan meedoen met de trainingen. Bovendien heeft iedereen binnen de groep hetzelfde doel: fitter worden. We motiveren elkaar enorm. En het is nog gezellig ook!'

Speciale introductiekorting! Krijg 50% korting op programma's die starten voor september 2018 en betaal slechts €69,50!

In de Achtse Barrier start op maandagavond 20 augustus om 19.15 uur en vrijdagmiddag 24 augustus om 13.30 uur weer een nieuw programma van 12 weken met FitStap coach Ina Verhallen. Je kunt je hiervoor aanmelden via www.fitstap.nl

