

**SPORT- EN PREVENTIECENTRUM
FITVISION**



**FOLDER VOOR DE CURSUS
FIT & SLANK COACHING**

Informatie over de cursus FIT & SLANK COACHING

Bent u te zwaar?

Heeft u [OBESE of andere afvalprogramma's](#) op televisie gevolgd?

U heeft daar kunnen zien dat overgewicht daadwerkelijk zorgt voor **hogere bloeddruk, kans op diabetes, overbelasting van uw hart en gewrichten.**

NOODZAAK voor uw gezondheid om er wat aan te doen!

U heeft ook gezien dat de afvallers tijdens die programma's een rigoreuze ommekeer maken in hun beweegpatroon en in hun eetpatroon.

Bent u er KLAAR VOOR en echt GEMOTIVEERD?

Want het kan maar op een manier en dat is met UW 100% INZET.

DOOR DEZE FOLDER AAN TE VRAGEN HEBT U DE EERSTE STAP GENOMEN EN U BENT BIJ FITVISION AAN HET JUISTE ADRES.

VANAF 30 JANUARI KUNT U MEEDOEN MET DE [CURSUS:FIT& SLANK COACHING](#)

Onder leiding van fysiotherapeuten, fitness-instructeurs en diëtistes **Géke Oldenburger en Lian Kooijmans** gaat u uw beweeg- en eetpatroon veranderen.

[WAAROM AFVALLEN?](#)

Velen van u gaan niet alleen sporten om de conditie te verbeteren, maar juist om af te vallen.

Met afvallen bedoelen we niet alleen gewichtsverlies, maar vooral vetverlies, "afvallen in centimeters"

Als men meer gaat bewegen, zal spierweefsel in plaats van vetweefsel gemaakt worden.

U gaat zogezegd "strakker in uw vel" zitten.

De combinatie **FitVision + begeleiding door een diëtiste** blijkt heel doeltreffend te zijn:

beweging en voeding gaan hand in hand op een verantwoorde manier!

In het verleden is iedere keer weer gebleken dat mensen die gaan "lijnen", uiteindelijk toch weer aankomen en er zelfs wat extra kilo'tjes bij krijgen, het zogenaamde 'jojo effect' .

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken is dat door minimaal 2 x per week te sporten, (lieft vaker) de verbranding te versnellen, en uw eetpatroon te wijzigen u het best de kilo's kwijtraakt en ook langduriger dit gewicht behoudt.

[DE CURSUS](#)

De cursus bestaat uit:

[6 maanden 2 x per week trainen plus 16 bijeenkomsten bij de diëtiste.](#)

De bijeenkomsten met diëtistes Géke en Lian zullen plaatsvinden in ons centrum op de dinsdagavond, van 19.00 tot 20.00 uur. (vóór het trainingsuur van 20.20 uur)

Aan het begin van de voedingsbijeenkomst wordt u gewogen, daarnaast is er gelegenheid tot het stellen van vragen.

Daarna heeft u voldoende tijd voor het omkleden voor de training.

Voor de aanvang van de cursus wordt u getest door een fysiotherapeut om het niveau van uw conditie, gewicht, bloeddruk en gezondheidssituatie te bepalen.

Bij inschrijving wordt een afspraak gemaakt voor de conditietest.

Uw persoonlijke programma wordt geplaatst in een chip van de Technogym sleutel zodat u iedere training op uw eigen niveau kunt doen.

DE KOSTEN

U betaalt 6 maanden **€70,00** per maand.

Hiervoor gaat u 2x per week trainen onder leiding van een coach.

U gaat de eerste 5 weken iedere week naar de groepsbijeenkomst van de diëtiste

Vanaf de zesde week gaat u om de week naar de groepsbijeenkomst.

Dit gebeurt in overleg met de groep.

Na de cursus zullen wij maandelijks een terugkombijeenkomst aanbieden waar de instructeurs en diëtistes aanwezig zullen zijn.

Aan het eind van de cursus zullen wij u een aanbieding doen voor een vervolgabonnement met terugkombijeenkomsten.

Want u weet.... ook na deze 6 maanden blijft bewegen NOODZAAK.

DE LESSEN IN DE OEFENZAAL

Het is gebleken dat een **groep** met **lotgenoten** heel **motiverend** werkt en wij hebben dan ook besloten om 2 vaste trainingsuren in de week te kiezen.

U kunt elkaar dan steunen en ervaringen uitwisselen.

Deze uren zijn:

- ❖ **dinsdagavond** 20.20 - 21.20 uur
- ❖ **donderdagavond** 18.00 - 19.00 uur.

Alle lessen duren 60 minuten en beginnen met een warming-up, daarna krijgt u onder leiding van uw fysiotherapeut of instructeur oefeningen op de mat of er wordt een circuit gemaakt met allerlei oefeningen. Na dit deel gaat u zelf aan de slag op de conditie- en krachtapparatuur, de groep eindigt met een gezamenlijke cooling-down. Na afloop kunt u wat drinken aan de bar.

INHOUD VAN DE VOEDINGSBIJEEKOMSTEN

Afvallen in groepsverband heeft succes, doordat u elkaar kunt steunen zowel op het gebied van voeding als sporten. Wij diëtisten coachen u naar een nieuw voedings-, en gedragsinzicht, zodat u uw streefgewicht kunt behalen, maar ook behouden.

In deze cursus gaan we in op de kennis van voeding, maar ook op de praktische kant zoals de bereiding van de maaltijden, de inkoop, etiketten beoordelen, recepten, tips voor feestjes, moeilijke momenten enz.

U staat er dus niet alleen voor, wij zijn het steuntje in de rug.



U kunt zich aanmelden door middel van het [BIJGEVOEGDE INSCHRIFFFORMULIER](#).

- Deze cursus start met een minimum aan 7 deelnemers.
- Wij schrijven maximaal 12 deelnemers in, dus reageer snel: **VOL=VOL**

BEL: 078-6411758

email: info@fitvision.nl

website: www.fitvision.nl

Douwes Dekkerlaan 1b; 3351 CH Papendrecht

