

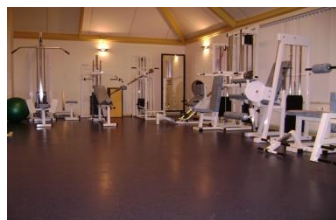
Fit & Fun Lifestyle: vijf maanden workout en coaching voor 180 euro.

Onderzoeken wijzen uit: de route naar een fit en gezond lichaam loopt via het aanpassen van je leefstijl. Strenge diëten veroorzaken het beruchte jojo-effect en niet iedereen heeft een lichaam dat geschikt is voor topsport. Begeleiding is in dit geval het codewoord. Professionele begeleiding naar een fit en gezond lichaam.



Fit & Fun Lifestyle

Fit & Fun Lifestyle begint met een aantal startmetingen waarbij je meteen je doelen kunt bepalen, bijvoorbeeld hoeveel kilo je wilt afvallen. Dan volgen 2 maanden indoortraining met je eigen persoonlijke trainer. Vervolgens 1 maand intensieve outdoor wandeltraining! Er wordt gewandeld in de omgeving van Ruinen waarbij de deelnemers ervaren dat wandelen een echte sport en zeker “fun” is!



Na deze drie maanden volgt nog twee maanden met afwisselend indoor- en outdoor-training. Tijdens de trainingsperiode vinden bijeenkomsten plaats met een natuurvoedingsdeskundige, met een lifestyle coach en worden er ademhalings- en ontspanningsoefeningen aangeleerd. Elke 4 weken vinden metingen en een coaching-gesprek plaats.

De kosten voor het volgen van dit programma hebben we laag kunnen houden zodat het programma voor iedereen toegankelijk is. Deze vijf maanden training en coaching kosten € 180.

Het programma start op 16 januari 2017, opgeven kan tot 11 januari. Een uitgelezen kans om het jaar goed te beginnen: Fit & Fun Lifestyle!

Fitness centrum Schreuder
Kloosterstraat 10
7963 AH Ruinen
T: 0522-472045

Fit & Fun Lifestyle