



# WANDEL MEE TREK ER OP UIT

## “Nooit geweten dat sporten zó leuk kan zijn”

Je voelt je al een tijdje niet fit. En natuurlijk, meer beweging gaat je helpen. Maar het lukt je niet om de eerste stap te zetten. Misschien omdat je het erg druk hebt. Of je vindt het spannend om te gaan sporten, want je conditie is echt niet goed. En kun je het allemaal wel bijbenen?

## Speciaal voor jou is er FitStap!

- Met een haalbaar programma in jouw regio help ik jou in 12 weken op weg om je weer fitter te voelen
- Eén keer per week krijg je wandeltraining in een groep
- Ik, je persoonlijke FitStap coach begeleidt je daarbij
- Daarnaast ga je zelf twee keer per week op pad. Deze trainingen plan je zelf in
- Via een app op je telefoon ontvang je informatie over deze trainingen en gerichte tips en advies

Gezonde geest in vitaal lichaam Maar er is meer dan bewegen. Met FitStap werken we aan een gezonde geest in een vitaal lichaam. Naast beweging is er daarom ook aandacht voor voedings advies, mental coaching en cognitieve fitness.

Voor iedereen FitStap is voor iedereen. Of je nu 25 bent of 65. Of je gezond bent of rekening moet houden met beperkingen (diabetes, hart- en vaatziekten, artrose). Of je maatje 36 hebt of maatje 50. FitStap is er voor jou

Meer informatie vind je op [www.fitstap.nl](http://www.fitstap.nl). Lees hier alles over de kosten en het aanbod bij jou in de buurt en zet de eerste FitStap!

**COMPASS TRAILS**

[www.compass-trails.com](http://www.compass-trails.com)

✉ [regine@compass-trails.com](mailto:regine@compass-trails.com)