



# NEDERLAND WORDT WEER FIT

## EEN LANDELIJKE CAMPAGNE

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

Deelnemers bepalen samen met  
het fitnesscentrum hun doel.  
Dit kan op het gebied van:



GEWICHT



CONDITIE



KRACHT

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



CONDITIE



KRACHT



VOEDING



GELUK & MINDSET



ONTSPANNING & RUST

## WAT ONTVANG JIJ ALS DEELNEMENDE CLUB



Wekelijkse input en informatie  
over de campagne die je direct  
kunt toepassen

*Uiteraard mag je als club ook je eigen draai  
geven aan de thema's*



Een wekelijkse toolkit met  
social media posts die je kunt  
personaliseren naar jouw club



Tools om metingen in te voeren



Bekendheid op de site en socials waarmee  
we laten zien dat wij onderdeel zijn van de  
oplossing in deze Gezondheidscrisis



Het Ezine dat naar de sporter wordt  
gestuurd, zo ben je precies op de hoogte  
van alles wat er gecommuniceerd wordt

## EXTRA'S VOOR DE DEELNEMENDE SPORTER:



Een plan om in 10 weken  
weer fit te worden



Deelnemers worden wekelijks  
geïnformeerd en geïnspireerd  
d.m.v een Ezine



In dit Ezine staan inspirerende  
blogs, tips & tricks, links naar  
interessante webinars etc.