

# Workbook Sport & Lifestyle Coaching

---

*Van Bankzitter  
tot Topper!*

Sport, Voeding & Lifestyle



  
**Fit Sports**  
Sport en Lifestyle Club

“BEWEGEN *is goed, maar*  
GOED BEWEGEN *is beter.*”



  
**Fit Sports**  
Sport en Lifestyle Club



## Welkom bij Fit Sports!

Fit Sports is er met twee vestigingen in Emmen en Coevorden voor iedereen in de regio die graag vooruit komt in het leven. Onze filosofie is dan ook heel simpel. Met een gezonde dosis wilskracht en talent kun je alles bereiken in het leven. Iedereen die wil investeren in zijn gezondheid is dan ook van harte welkom - van beginner tot gevorderde en van jong tot oud.

Je sport voor je plezier, je wilt graag afvallen of je doet het voor een betere gezondheid. Iedereen heeft zo zijn eigen sportdoelstelling. Bij ons kun je terecht voor je wekelijkse beweging en ontspanning. Je ontmoet elkaar in een sfeervolle omgeving waar persoonlijke aandacht en de juiste balans tussen inspanning en ontspanning voorop staan.

Onze Sportcoaches en Personal Trainers dagen je zowel binnen als buiten de muren van onze club graag uit om iets nieuws te proberen. met ons unieke Sport & Lifestyle programma wordt sporten nooit saai en haal je nog meer plezier en resultaat uit jouw lidmaatschap. We gaan samen met je aan de slag om te ontdekken wat het beste bij jou past en wat je leuk vindt. Door een unieke mix van sport, dans, spel, kracht, conditie, ontspanning en gezelligheid staat sporten bij Fit Sports altijd garant voor voldoende fun en variatie!

Na afloop kun je jezelf heerlijk verwennen met een bezoek aan onze sauna en even lekker nazitten in onze lounge met een kopje koffie of een verfrissend drankje.

Niets moet, alles kan en mag!

  
**Fit Sports**  
 Sport en Lifestyle Club

## OVER HET PROGRAMMA

*Wat jouw omschrijving van SUCCES ook is; een goede baan, een FIT EN SLANK LICHAAM, uitzonderlijke sportprestaties, financiële onafhankelijk of de VRIJHEID om dat te doen wat je hart je ingeeft.*

Onze filosofie is simpel. Niets in het leven is onmogelijk, ook voor jou niet. Door oefening, zelfbeheersing en wilskracht is het voor iedereen haalbaar om zijn of haar doelstellingen te bereiken. Hoe groot of hoe klein deze ook zijn. Een échte Topper stapt vol overtuiging uit zijn comfort zone en maakt ambities en dromen waar. Hoe? Gewoon door te doen!

Neem definitief afscheid van oude gewoonten en overtuigingen, verleg je grenzen en bereik met een glimlach op je gezicht alles waar je altijd van gedroomd hebt.

Door mee toe doen aan ons SPORT & LIFESTYLE PROGRAMMA geïnspireerd op de kennis en ervaring van TOPSPORTERS, SUCCESCOACHES en BEKENDE ONDERNEMERS helpen wij je om het beste uit jezelf te halen. Laat tegenslag, teleurstelling en negativiteit definitief van je afglijden en ga iedere dag vol energie aan de slag om al jouw dromen werkelijkheid te maken.

*It's not a sport, it's a lifestyle!*

*"LIFE begins at  
the END of your  
COMFORT ZONE."*



Ben jij een  
échte TOPPER?

Lees  
ook het  
inspiratie-  
boek!

*Volg van Bankzitter tot Topper ook op Facebook!*

Dit workbook is van: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

# LET'S GET STARTED!

HOOFDSTUK 1	<i>Sport &amp; Lifestyle Coaching</i>	010
HOOFDSTUK 2	<i>Maak de reis van Bankzitter tot Topper!</i>	022
HOOFDSTUK 3	<i>Inspireer jezelf</i>	048
HOOFDSTUK 4	<i>Motiveer jezelf</i>	078
HOOFDSTUK 5	<i>Activeer jezelf</i>	108
HOOFDSTUK 6	<i>Sport &amp; Lifestyle</i>	134
HOOFDSTUK 7	<i>Je bent wat je eet!</i>	180
HOOFDSTUK 8	<i>Succesverhalen</i>	210

## *Start direct!*

?	<i>Hoe werkt het?</i>	016
👤	<i>Persoonlijke Scan</i>	226
📌	<i>Beweegadvies &amp; beloningsplan</i>	238
🍽️	<i>Voedingsadvies</i>	246
♥️	<i>Lifestyle Coaching</i>	254
✓	<i>Mijn voortgang</i>	272
🏃	<i>Doe de Fittest</i>	274

1

# Sport & Lifestyle Coaching

*“LIFE isn't about  
FINDING yourself,  
it's about CREATING  
YOURSELF.”*



## Over Sport & Lifestyle Coaching

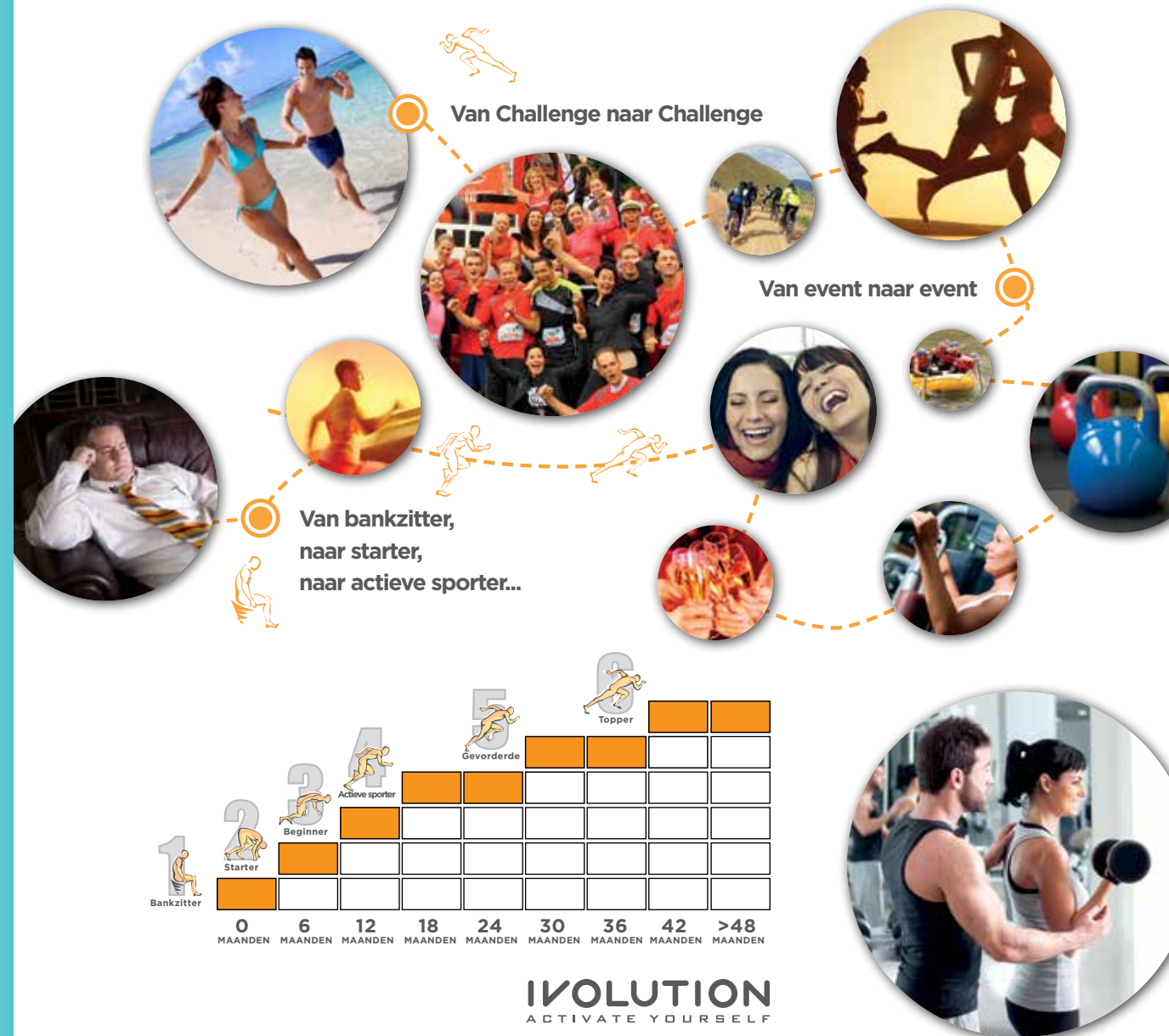
Wie in kleine stapjes denkt kan grote doelen bereiken. Het kostte je ooit tienduizenden stappen voordat je kon lopen. Als je er nu opnieuw mee zou moeten beginnen, zou je bijna ontmoedigd raken. En toch heb je ooit doorgezet. Stap voor stap, meter voor meter.

Het bereiken van je doelstellingen in het leven zit vaak in een paar simpele gewoontes, die je elke dag herhaalt. Elk succes is daarbij gebaseerd op een herhaling van acties die succesvol zijn en het loslaten van acties die geen resultaat brengen. Als deelnemer aan het Sport & Lifestyle programma dagen we je uit om op die manier iedere keer kleine veranderingen door te voeren in jouw lifestyle en je grenzen te verleggen.

Je wordt begeleid door ervaren coaches op het gebied van sport, voeding en lifestyle. Ons team van fysiotherapeuten is op de achtergrond beschikbaar voor het geval dat het tijdelijk even tegen zit. Resultaten uit het verleden laten zien dat deze 100-dagen aanpak een zeer effectieve en vooral leuke manier is om definitief afscheid te nemen van oude gewoontes en jouw doelstellingen te bereiken.

**Beleef iedere keer een nieuw hoogtepunt en maak de reis van Bankzitter tot Topper!**

*Resultaat in  
100 DAGEN!*



## Ben jij een échte Topper?

Toppers kiezen er bewust voor om definitief afscheid te nemen van oude gewoonten en overtuigingen, hun grenzen te verleggen en doelstellingen te bereiken. Zij gaan recht op hun doel af, geven nooit op en kiezen vol overtuiging voor een leuke, energieke en gezonde manier van leven.

- ✓ *Kijk anders naar het leven*
- ✓ *Zie een verbeterde ik*
- ✓ *Neem initiatief*
- ✓ *Koers doelbewust op je eigen doelen af*
- ✓ *Laat je niet beïnvloeden door anderen*
- ✓ *Geef geen andere factoren de schuld als het even tegenzit*
- ✓ *Ontmoet nieuwe mensen*
- ✓ *Onderneem nieuwe dingen*
- ✓ *Meer inzicht*
- ✓ *Meer balans*
- ✓ *Meer energie*
- ✓ *Meer succes*
- ✓ *Lekkerder in je vel*

*“The journey for a  
HAPPY life starts  
with a CLEAR MIND.”*



Ivolution is een geregistreerd merk & concept van Activation Group B.V. - © 2013

