

BEWEEG VOOR HET LEVEN

Een sterk lichaam, zorgt voor een sterke mind en een goed gevoel over jezelf. Dan hebben we het niet over een droog- en afgetraind lichaam, maar wel over een samenwerking tussen jou en jouw lichaam. Leer jezelf en jouw kracht vertrouwen en opbouwen. Hoe je jezelf fysiek sterker en mentaal veerkrachtiger maakt? Dat ga je ontdekken in deze training.



DENISE LAAN

Denise ontwikkelde zich als personal trainer, Acceptatie en Commitment therapeut en spreker. Met haar energie, creativiteit en voorliefde voor vitaliteit heeft ze een geheel eigen manier van luchtig leven gevonden, die ze inspirerend overbrengt en ontzettend verslavend werkt.



"Bij de Koninklijke Marine en de Politie leerde en trainde ik over samenwerking, discipline en 'mentale kracht'. Het buiten sporten hielp me luchtig en krachtig te leven, in die intense omstandigheden."



WAT HAAL JE UIT DEZE TRAINING?

- Meer plezier in je training: eindelijk!
- Vitaliteitskennis voor het leven: daar kun je mee verder
- Vertrouwen in jouw sterke lijf: goal!

Buitenlucht en een paar goede oefeningen maakt je snel sterker, veerkrachtiger en ontspannen. Een half uurtje flink tekeergaan en je zit weer super energiek achter je beeldscherm. Gewoon buiten op het grasveldje bij kantoor, eventueel samen. Dat is meteen 'n boost voor samenwerking op de werkvloer.

JOHAN ACCOUNT - LEER OMGEVING

Privacy staat bij ons voorop en daarom werken wij met het vitaliteitsplatform JOHAN voor de learning experience omgeving. Zij zijn het enige platform in Nederland dat is gespecialiseerd in het veilig verwerken en beschermen van gezondheidsdata van de gebruiker.

Voor de trainingen heb je een computer nodig om te kunnen video bellen met de groep via google meet.



12 WEKEN PLANNING



Opdrachten



Voortgangs-scans



Groepsbijeenkomsten

	Opdrachten	Voortgangs-scans	Groepsbijeenkomsten
PRE WEEK 1		DIX inzicht scan	
WEEK 1	Schouderklopje	Feedback Bijeenkomst	2 uur training met Denise
WEEK 2	De 10 Pijlers van Vitaliteit		
WEEK 3	De BASICS van bewegen		
WEEK 4	Buiten zijn is essentieel	Leerervaring 1 Invultijd ~ 2 min	
WEEK 5	Powerhouse		
WEEK 6	Compound training		2 uur training voortgang bespreken
WEEK 7	Bovenlichaam		
WEEK 8	Onderlichaam	Leerervaring 2	
WEEK 9	Supercompensatie		
WEEK 10	Ik moet niet, ik wil		
WEEK 11	Van denken naar doen		
WEEK 12	Just do it!	Leerervaring 3 Feedback training	2 uur training afronding opdrachten
WEEK 13		Final Scan Invul tijd ~ 4 min	

“De trainer weet verschrikkelijk veel en is echt een expert.”

“Het aanbod van tips en tricks was zo groot dat je eruit kunt halen waar je zelf wat mee kunt en het voor je kunt laten werken!”

Team: Sanne van schooneveld, Fleur Van den Horn
Ronald Mets

Bij vragen neem contact op met www.hashtagsam.nl
Training@hashtagsam.nl

#SAM