

FRESH START PROGRAMMA

Wat fijn dat je voor Fresh Fitness hebt gekozen!

Als drievoudig Fitness club van het jaar, zullen wij er alles aan doen om je zo goed mogelijk bij te staan bij het behalen van je persoonlijke doelen.

Als nieuw lid bij Fresh bieden wij jou gratis het **Fresh Start programma** aan.

Tijdens het Fresh Start programma van 12 weken heb jij verschillende contactmomenten met jouw persoonlijke coach om zo goed en efficiënt mogelijk aan jouw persoonlijke doelen te werken.

Hierbij op een rij wat je allemaal kan verwachten:

- Stap 1: Het downloaden van de Fresh Fitness app
- Stap 2: 1e intake met een persoonlijke coach om je fysieke mogelijkheden vast te stellen.
- Stap 3: Zelf trainen met je persoonlijke trainingsschema.
- Stap 4: 2e intake met je coach om je eerste zelfstandige training te evalueren.
- Stap 5: Zelf trainen met het schema en het bijwonen van een groepsles naar keuze.
- Stap 6: 4 weken evaluatie.
- Stap 7: Vier weken lang zelf aan de slag.
- Stap 8: 8 weken evaluatie.
- Stap 9: Vier weken zelf aan de slag.
- Stap 10: 12 weken evaluatie.

Na de eerste 12 weken ga jij samen met jouw coach kijken welk vervolgtraject past bij jouw wensen. Wil jij graag elke maand een persoonlijke afspraak, of zie jij meer in een online begeleidingstraject?

Het kan allemaal!

De begeleiding van jouw persoonlijke coach is inbegrepen bij elk Fresh abonnement.

Wij wensen je succes en heel veel plezier met het sporten bij Fresh Fitness!

Hoe gaat zo'n intake nou eigenlijk?

Dat hangt natuurlijk van jouw wensen af!

Globaal gaan we dit doen tijdens het Fresh Start Programma:

1e intake:

- * Intake gesprek met jouw persoonlijke coach
 - * Lichaamsmeting / body scan
- * Opstellen van een persoonlijk trainingsschema + uitleg oefeningen

2e intake:

- * Conditietest
 - * Evaluatie eerste zelfstandige training
- * Uitleg groepslessen en boeken van een groepsles

4 weken evaluatie:

- * Krachttest (submaximaal)
- * Evaluatie trainingsschema

8 weken evaluatie:

- * Evaluatie trainingsschema
- * Herhalen testen naar keuze

12 weken evaluatie:

- * Evaluatie van de eerste 12 weken en het vaststellen van het vervolgtraject

Wist jij dat sporters die onze **Fresh Fitness app** gebruiken **30%** meer kans hebben op het behalen van hun doelen?

Met de Fresh Fitness app kun je:

- Jouw trainingsschema inzien
- Jouw meetgegevens inzien
- Groepslessen reserveren
- Chatten met je persoonlijke Coach
- Je sportieve voortgang in kaart brengen
- Op de hoogte blijven van het laatste nieuws van Fresh
- Jouw activiteiten buitenshuis bijhouden
- En nog veel meer!

Via onze app sta je altijd direct in contact met je persoonlijke coach.

Mochten er vragen zijn of loop je ergens tegen aan, aarzel dan niet om contact op te nemen.

Om afspraken te verzetten of administratieve vragen, willen we je vragen om contact met onze receptie op te nemen via 020-6751207.

Fresh Start Programma Intake Protocol

1e intake:

- * Intake gesprek aan de hand van het evaluatie formulier
 - * Body scan Tanita
 - * Movement screening
- * Opstellen van een persoonlijk trainingsschema + uitleg oefeningen
 - * Inplannen van 2e intake over 1 week

2e intake:

- * Conditietest
- * Evaluatie eerste zelfstandige training
- * Uitleg groepslessen en boeken van een groepsles
- * Nieuwe afspraak maken voor 3e intake in week 4

3e intake / 4 weken evaluatie:

- * Submaximale krachttest
- * Evaluatie groepsles
- * Evaluatie trainingsschema
- * Nieuwe afspraak maken voor 4e intake in week 8

4e intake / 8 weken evaluatie:

- * Evaluatie trainingsschema
- * Evaluatie groepslessen
- * Hertesten (conditietest, body scan, kracht)
- * 12 weken evaluatie inplannen

12 weken evaluatie:

- * Evaluatie van de eerste 12 weken en het vaststellen van het vervolgtraject