












KLANT MOTIVATIE TOOLS

LEEFSTIJLCLUB KLANT MOTIVATIE TOOLS

KLANT LEEFSTIJL PORTAAL TOOL

Voor elke klant een leefstijl portaal met o.a. leefstijlcursussen en thuis oefenplan.

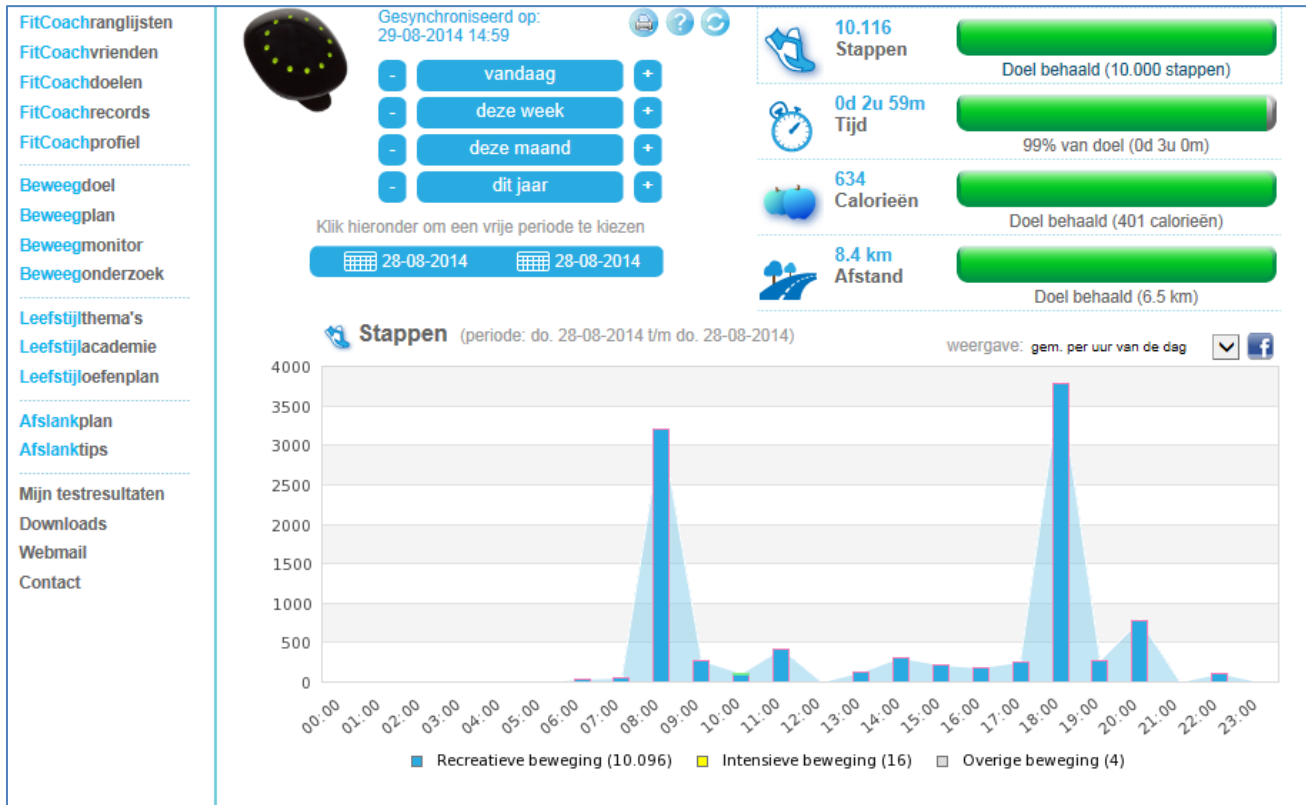
<p>Actief leven</p>  <p>Wandelen Spiertraining Conditietraining</p>	<p>Vitaal eten</p>  <p>Het groene 'medicijn' Drinken Fruit / vruchten</p>	<p>Ontspannen</p>  <p>Spierontspanning Ademhaling Meditatie</p>	<p>Mentaal fit</p>  <p>DIP-er of DIM-er Coachmodel Stages of change</p>
<p>Beweegdoel en advies</p>  <p>Kies hier je doelstelling en je startniveau. Je ontvangt dan een persoonlijk beweegadvies. Tevens kun je hier het ontvangen beweegadvies naar je persoonlijke beweegplan kopieëren.</p>	<p>Leefstijlacademie</p>  <p>De Leefstijlacademie biedt een reeks van interactieve leefstijlcursussen. Hier worden opeenvolgende cursussen gepresenteerd met als kroon de cursus "word je eigen beweegcoach".</p>		
<p>Beweegplan</p>  <p>Stel hier je persoonlijke beweegplan op of, als je het advies gekopieerd hebt, pas je jouw plan aan naar je eigen weekpatroon. Je kunt daarna je beweegplan downloaden en printen.</p>	<p>Oefenplan</p>  <p>Het oefenplan is een geleidelijk opbouwend plan met balans, spierkracht, lenigheid en uithoudingsvermogen oefeningen, gepresenteerd in de vorm van webvideo's.</p>		
<p>Beweegmonitor</p>  <p>De beweegmonitor kun je gebruiken als je resultaatgericht aan de slag wilt door elke</p>	<p>Beweegonderzoek</p>  <p>Hier kun je deelnemen aan het Beweeg Onderzoek en je adviesrapport van het</p>		

Een persoonlijk leefstijlportaal voor elke klant met:

- Test resultaten terugkoppeling
- Beweeg onderzoek en advies
- Persoonlijk beweegplan en beweegregistratie module
- Leefstijl cursussen (Actief leven, Gezonde Leefstijl, Een gezond lichaam, Actief met diabetes)
- Online 4 fasen leefstijl challenge (Bewegen, voeding, motivatie)
- Online oefenplan (kracht, lenigheid, balans, uithoudingsvermogen)

FITCOACH ACTIVERINGSPROGRAMMA

Een klant leefstijl- en activeringsprogramma met behulp van de Pebble van FitLinxx.



Klant (en bedrijf) begeleidingsprogramma actieve leefstijl met o.a.:

- Bewegemonitor en ontvanger voor deelnemer (draadloze data off-load)
- Persoonlijk dashboard (stappen, calorieverbruik, afstand, tijd)
- Inzicht in het beweggedrag per uur, dag, week, maand, jaar
- Inzicht in de soort activiteit (licht bewegen, recreatief bewegen, sporten)
- Vriendengroep, familie of collegae koppelen
- Vergelijken met vrienden/familie/collegae in ranglijsten
- Gezamenlijke challenges opstarten
- Overzicht persoonlijke records
- Mogelijkheid tot coach ondersteuning
- Marketing materiaal