





Presentatie  
17 mei 2022  
Parkinsoncafé  
Zoetermeer  
**FitStap**  
initiatief van KWBN

1

► **Don Braad**

- Wandelsporttrainer niveau 3,
- Fitstap trainer,
- Parkinson gecertificeerd,
- Reuma gecertificeerd,
- Diabetisch gecertificeerd,
- Oprichter en voorzitter van de Sportief Wandelgroep Zoetermeer sinds 2008,
- Mensen tegen de laagst mogelijke kosten te laten bewegen d.m.v. wandelingen.



Presentatie FitStap 

2

► **Introductie**

De Koninklijke Wandel Bond Nederland kent als geen ander de positieve effecten van wandelen: een betere conditie, een soepeler lijf, gewichtsafname en een betere gemoedstoestand. Met deze kennis en in samenwerking met diverse professionele partners ontwikkelde KWBN een veelomvattend beweegprogramma waarmee je op weg wordt geholpen naar een fitter leven: FitStap.




Presentatie FitStap 

3

► **Wat houdt FitStap in?**

- Een beweegprogramma van 12 weken met iedere week 1 groepstraining en 2 zelfstandige trainingsmomenten.
- Onder begeleiding van een **professionele wandeltrainer**. In dit geval Don Braad van de Sportief Wandelgroep Zoetermeer.
- Naast wandelen is er ook aandacht voor: mental coaching, voedingsadvies en 'cognitieve fitness'. Zowel lichaam als geest staan centraal.
- Tijdens het programma onderhoud je online contact met de trainer (via Facebook of sms/app).



Presentatie FitStap 

4

## Doelgroep

De doelgroep van FitStap is de zogenaamde 'gezondheidswandelaar'. Uit marktonderzoek blijkt dat deze persoon meerdere malen per week korte wandelingen maakt, gedreven vanuit zowel genezende (curatieve) als preventieve redenen (hart / diabetes / obesitas / parkinson / reuma / algemene conditie of andere beperkingen). Hij/zij houdt in beginsel niet perse van wandelen, maar doet het met een doel, omdat het 'moet'. Daarbij wil hij/zij de effectiviteit van de inspanning van het wandelen leren kennen.

Presentatie FitStap 

5

## Kosten

De kosten voor deelname aan FitStap bedragen normaal 139,00 maar bij de Sportief Wandelgroep Zoetermeer zijn de kosten € 90,-

Hiervoor krijgt een deelnemer:

- Een beweegprogramma van 12 weken met iedere week 1 groepstraining en 2 zelfstandige trainingsmomenten onder begeleiding van een **FitStap Coach**.
- Een dynamisch programma met niet alleen beweging maar ook aandacht voor: mental coaching, voedingsadvies en 'cognitieve fitness'.
- Toegang tot de speciale FitStap app met:
  - Opdrachten en tips
  - Chatfunctie met coach en groepsleden



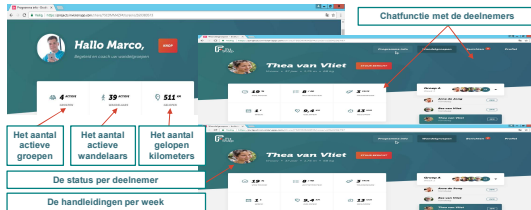
FitStap is leuk en haalbaar!

Presentatie FitStap 

6

## Dashboard & App

Voor coaches is er een dashboard beschikbaar. Hierin ziet een coach:



Chatfunctie met de deelnemers

Hallo Marco,

Thes van Vliet

Het aantal actieve groepen

Het aantal actieve wandelaars

Het aantal gelopen kilometers

De status per deelnemer

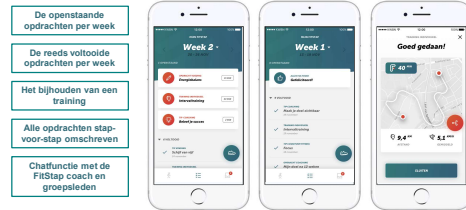
De handelingen per week

Presentatie FitStap 

7

## Dashboard & App

Voor deelnemers is er een app beschikbaar. Hierin ziet een deelnemer:



De openstaande opdrachten per week

De reeds voltooide opdrachten per week

Het bijhouden van een training

Alle opdrachten stap-voor-stap omschreven

Chatfunctie met de FitStap coach en groepsleden

Week 2 -

Week 1 -

Goed gedaan!

0,54 km

Presentatie FitStap 

8

**Infographic**

**FITSTAP**

The infographic illustrates the FITSTAP process. At the top, a cartoon depicts a group of people interacting with a digital interface. Below this, a central flow diagram shows the sequence: 'WEEKVOORBEELD' (Weekly Example) leading to 'APP' (Application), then 'ZELFSTANDIGE BEDIENING' (Self-service), 'PORTAAL' (Portal), and finally 'TOEGEWIJDE TOEGANG' (Dedicated Access). The bottom section features logos for various partners: UvA, T, Universiteit Utrecht, and FitStap. The footer includes the text 'Presentatie FitStap' and the FitStap logo.

9

**Bedankt voor uw aandacht**

**Vragen?**

A photograph of a group of people participating in an outdoor exercise session in a wooded area. They are wearing dark clothing and some have their arms raised. The scene is captured in a blue-tinted, slightly desaturated style. A red diamond-shaped graphic is overlaid on the right side of the image. The text 'Bedankt voor uw aandacht' (Thank you for your attention) is positioned at the top left, and 'Vragen?' (Questions?) is written in large white letters across the center. The footer contains 'Presentatie FitStap' and the FitStap logo.

10