

VAN SLAAPKOP NAAR KOPLOPER



Slaapwandel jij door de dag of heb je een droomleven? Mark Schadenberg (oud-militair) is op een missie om niemand nog ooit wakker te laten liggen door slaapproblemen. Mark: "We willen eigenlijk weinig tijd doorbrengen in dromenland, terwijl dat de enige garantie is om je dromen uit te laten komen! Met één extra uur slaap krijg je al meer focus, energie en daadkracht waardoor je tot veel meer in staat bent op het gebied van werk, training en geluk!" In zijn podcast 'Bedweters' nodigt hij mensen uit om te praten over slaap. Als slaapspecialist geeft hij tijdens deze workshop tips om van onrust, naar nachtrust te gaan en zo koploper in plaats van slaapkop te zijn.

MARK SCHADENBERG

STAYING MENTALLY FIT WHILE FACING NEW CORONA VIRUS REGULATIONS

Wat voor mentale impact heeft de situatie rondom COVID-19 op de deelnemers in jouw les? Wat is er veranderd ten opzichte van vóór COVID-19 en hoe kun jij er als instructeur voor zorgen dat mensen toch blijven sporten en bewegen? In deze workshop geeft Chi van kennisinstituut Chivo je antwoord op deze vragen én beantwoordt hij aan het einde van de sessie de meest gestelde vragen over de onderwerpen die door jullie zijn aangeleverd!

CHI L. CHIU

HIIT 2.0



High Intensity Interval Training (HIIT) is al 7 jaar niet meer weg te denken uit de fitnessbranche. Deze nieuwe manier van trainen legde een bom onder de bestaande trainingsprincipes en is nog steeds 'hot'! In deze workshop neemt Yves van den Eynden je mee in het nieuwste onderzoek rondom HIIT: wat klopt er nog en wat is inmiddels achterhaald? Wat zijn de nieuwe inzichten in deze manier van trainen en moet HIIT nog steeds een onderdeel uitmaken van jouw wekelijkse schema?

YVES VAN DEN EYNDEN

THE 'NEW' CUSTOMER ENGAGEMENT



In deze tijden van social distancing kan het lastig zijn om de connectie met de deelnemers uit je lessen te behouden, terwijl dat juist nu heel belangrijk is. Hoe ga je als instructeur met deze situatie om en hoe benut je de mogelijkheden en kansen in deze tijd om nieuwe leden te werven voor je lessen? Jos Eemstra laat je in deze workshop zien hoe je juist in deze tijden een sterke band met jouw deelnemers kunt opbouwen!

JOS EEMSTRA

HOW TO BECOME A LES MILLS INSTRUCTOR



Wil jij mensen inspireren en motiveren om hun levens te veranderen? Elk leven wat jij verandert draagt bij aan het creëren van een fittere planeet voor ons allemaal. Word Les Mills instructeur, ontdek jouw greatness en verander het leven van anderen! Wil jij weten wat er voor nodig is om Les Mills instructeur te worden voor jouw favoriete Les Mills programma? In deze workshop ontdek je alle 'ins and outs' over het volgen van de Program Training en het worden van een gecertificeerde Les Mills instructeur.

TRAINER TEAM NL/BE