

Projecten

Terug

Elke Trap Telt

Jouw fietsavontuur begint hier! Samen gaan we ervoor!

Wil je beginnen met fietsen, maar weet je niet hoe te starten? Of wil je je conditie naar een hoger niveau tillen? OKRA-SPORT+ helpt je in het zadel!

Schrijf je gratis in voor onze online fietscoaching. Gedurende 10 weken ontvang je inspirerende e-mails met een video van een ervaren fietscoach, een doordacht trainingsschema en tal van handige tips en weetjes over fietsen. Jij bepaalt zelf jouw fietsdoel: 30, 50, 80 of zelfs 150 km.

Of je nu net begint of al kilometers hebt gemaakt, 'Elke trap telt' is er voor iedereen. Stap op, trap mee en ontdek hoe ver je kunt gaan!

Ga nu naar het inschrijvingsformulier

Wat mag je verwachten?

Fietscoach Lieven of Peter staat klaar om jou de komende 10 weken te begeleiden in jouw fietsavontuur. Elke week ontvang je van jouw coach een persoonlijk oefenprogramma in je mailbox. Daarnaast krijg je waardevolle tips en tricks over training, voeding en andere handige weetjes om jouw fietsprestaties te verbeteren.

Je mag jouw eerste fietsmail ontvangen op de dag van inschrijving.

Niet: "Morgen stap ik op de fiets," maar "Vanaf nu gaan we ervoor!"



Fitter op de fiets in 10 weken

Laat je door ons begeleiden
Start nu GRATIS

ELKE TRAP TELT
Gratis online fietscoaching

Ga jij het engagement aan?

Wanneer je je inschrijft, ga je een commitment van 10 weken aan om actief aan je gezondheid te werken. Een blijvende gedragsverandering vraagt doorzettingsvermogen, en die 10 weken zijn precies wat je nodig hebt om je nieuwe fietsroutine echt eigen te maken.

TIP: Schrijf je in samen met een fietsbuddy! Motiveer elkaar om het schema te volgen, fiets samen, houd je afgelegde kilometers bij en steun elkaar om je fietsdoel te behalen.

Wil je je fietsend uithoudingsvermogen verbeteren? Volg dan het fietsschema strikt. Het schema geeft precies aan op welke dagen je zult moeten fietsen. Afhankelijk van je gekozen fietsafstand kan dit variëren tussen 4-6 dagen per week actief fietsen.

TIP: Plan je fietstochten vooraf in je agenda om het schema zo goed mogelijk te volgen. Sta eens wat eerder op, maak een ritje tijdens de lunchpauze, of ruil je zetel in voor je fiets. Alleen door regelmatig te trappen, boek je de beste resultaten!



Inschrijvingsformulier

Schrijf je in voor 'Elke Trap Telt'

* indicates required

Email Address *

Voornaam *

Achternaam *

Geslacht *

Geboortejaar *

Gemeente *

Postcode *

Bewegingsniveau per week *

- ☐ Minder dan 180 min. fysiek actief (huishoudelijk/sportief actief)
- ☐ Meer dan 180 min. fysiek actief

Kies jouw fietsdoel *

- ☐ 30 km
- ☐ 50 km

☐ 80 km

☐ 150 km

Marketingtoestemmingen

OKRA-SPORT+ gebruikt de gegevens die u op dit formulier verstrekt om contact met u op te nemen met gratis mailing i.v.m. fietscoaching in het kader van het project 'Elke trap telt'. Als je akkoord gaat met het ontvangen van deze mails en het gebruik van jouw gegevens voor dit project, vink onderstaande vakje aan:

☐ Ik ga akkoord met het gebruik van mijn gegevens

U kunt op elk moment van gedachten veranderen door op de link 'Abonnement opzeggen' te klikken in de voettekst van elke email die u van ons ontvangt, of door contact met ons op te nemen via info@okrasportplus.be. We zullen uw gegevens met respect behandelen. Door hieronder te klikken, stemt u ermee in dat wij uw gegevens mogen verwerken in overeenstemming met deze voorwaarden.

We use Mailchimp as our marketing platform. By clicking below to subscribe, you acknowledge that your information will be transferred to Mailchimp for processing. [Learn more about Mailchimp's privacy practices.](#)

SUBSCRIBE



Na inschrijving ontvang je een welkomstmiltje. Een uurtje later mag je al jouw eerste fietsschema in jouw mailbox verwachten!



TIP: Kijk ook zeker eens bij jouw ongewenste mails, zodat je geen enkel miltje mist.

**Fitter op de fiets
in 10 weken**

Gratis online fietscoaching

ELKE TRAP TELT

Schrijf je nu in



Stap in het zadel en trap richting jouw doelen!

Geïnteresseerd?

WORD NU LID!

JOUW VOORDELEN

CONTACT

Haachtsesteenweg 579
1030 Schaarbeek (Brussel)
BE 0434 918 207
RPR Brussel

info@okrasportplus.be
Tel: 02 246 67 01

NIEUWSBRIEF

Schrijf je in op onze nieuwsbrief.

Duid je sportieve voorkeuren aan en blijf op de hoogte van al het sportspecifieke nieuws binnen onze sportfederatie.

E-mailadres

INSCHRIJVEN

ONZE PARTNERS:



DVV
verzekeringen



Vlaamse
overheid



SPORT.
VLAANDEREN

© 2024 eenlevenlangsporten.be - All rights reserved.

[Sitemap](#) - [Privacy Policy](#) - [Cookie Policy](#)

webdesign by conversal