ROUTEPLANNER

DEELNEMERS

WWW.PHILEAS.FIT

PHILEAS

ETAPPE 0

ONBOARDING

Tijdens deze etappe is er een groep seminar; uitleg spel, app en reglement

ETAPPE 1 & 2

EUROPA

We starten de reis vanuit Europa. Je beklimt de Eiffeltoren en dagen je uit een gezonde pizza te maken. Je leert wat gezond bewegen is en hoe je effectief kan ontspannen door ademhalingsoefeningen en stretchen.

Tijdens etappe 1 is er een team-coach meeting; Kennismaken, doelen registratie, kleine stappen

ETAPPE 3 & 4

AFRIKA

In het geurige Afrika ga je ontdekken dat heerlijke kruiden een prima vervanging zijn voor zout. We laten je beenspieren voelen tijdens de Tafelberg wandeling. En die 'big 5' durf je te ontmoeten, omdat we je tijdens deze etappe tips geven hoe je om kan gaan met stressoren.

Tijdens etappe 4 is er een team-coach meeting; Gezonde voeding keuzes in de praktijk en bespreken voortgang

ETAPPE 5 & 6

AZIE

De Chinese muur staat in deze etappe symbool voor teambuilding en consistentie; je moet het samen doen en niet opgeven om resultaten te behalen. Uitkijkend over de rijstvelden informeren we je over koolhydraten. Ontspanning vinden we hier tijdens meditatie.

Tijdens etappe 6 is er een groep seminar; hoe vergroot je zelf-motivatie

ETAPPE 7 & 8

AUSTRALIË

In het zonnige Australië, is niets lekkerder dan verse groenten en fruit! Bewegen doen we natuurlijk in het water. En met deze warme etappe is het noodzakelijk dat je voldoende rust. Goed slapen zorgt er voor dat je volgende etappes aan kan.

Tijdens etappe 8 is er een team-coach meeting; Het belang van ontspanning en bespreken voortgang

ETAPPE 9 & 10

AMERIKA

Het land van de mogelijkheden. Maar ook het land van de fastfood en de BBQ's. We informeren je over vetten en eiwitten. In dit werelddeel dagen we je uit een teamspel te spelen.Ter ontspanning pakken we natuurlijk een bioscoopje. Neem jij dan popcorn, of maak je inmiddels een andere keuze?

Tijdens etappe 10 is er een team-coach meeting; PO-fit creëren en bespreken voortgang

ETAPPE 11 & 12

ZUID AMERIKA

Deze etappe staat in het teken van muziek en vrienden. Hoe staat het met jouw sociale leven? We laten je ervaren dat een inspanning als dansen voor ontspanning kan zorgen. We informeren je over alcohol en het effect van jouw sociale omgeving.

Tijdens etappe 12 is er een groep seminar: afsluiting reis, bekendmaking winnaars

SAMEN SPELEN = SAMEN WINNEN