



Geef om jezelf!



Wij geven om jou en je gezondheid! Het belangrijkste wat er bestaat. Gezond leven maakt een gelukkiger leven. En wij willen jou daar graag bij helpen, adviseren en steunen. FBO is een overkoepelend orgaan waar de fitnessbedrijven van de Gemeente Oss gezamenlijk het beste bieden om jou te helpen bij het starten met en volhouden van een gezonde leefstijl.

Kijk eens op de site www.MoveOss.nl en kijk eens wat er allemaal mogelijk is aan sportactiviteiten in Oss veel meer dan je denkt! Vind daar jouw perfecte partner in het geven om jezelf! Of je nu jong of oud bent, het alleen of met vrienden wil gaan doen. Jij vindt altijd hetgeen wat je nodig hebt!



**Een nieuwe,
frisse start!**



**Voedingsadvies
nodig?**



**Hoe leuk?
Samen sporten!**

Een nieuwe, frisse start!

Een nieuwe en frisse start is altijd mogelijk. Je kunt op ieder moment dan de dag besluiten om je leven anders in te richten. Heb je al een tijdje niet gesport of kun je de moed er niet voor vinden? Je bent zeker niet alleen. Maar het is nooit te laat voor een nieuwe start. En dat kan door je te focussen op kleine stappen. Stel daarom goede doelen voor jezelf en neem kleine stappen om een gezonde leefstijl te creëren. Dan houd je het ook vol. En dat is waar de meeste mensen tegenaan lopen: het vol blijven houden van een gezondere leefstijl.

Vind je het lastig om motivatie te behouden of alleen sporten niet gezellig? Vraag aan een familielid of vriend/vriendin hoe zij het sporten hebben opgepakt. En hoe zij het volhouden. Of 'Google' eens op onderwerpen als 'Leefstijl' of 'hoe start ik met sporten'. Je kunt natuurlijk ook advies vragen bij een plaatselijk sportclub of vereniging. Of maak een afspraak bij een van de FBO-leden (fitness bedrijven in Oss). Zij zijn getraind en opgeleid om jouw vragen op het gebied van een gezonde leefstijl te beantwoorden. Info te verkrijgen op: info@fitnessbedrijvenoss.nl

Voedingsadvies nodig?

Wil jij graag een gezonde levensstijl? Goede voeding is hierbij essentieel. Zo dragen kleine veranderingen in je leefstijl al bij aan een betere weerstand. Belangrijk is hierbij gezond en gevarieerd eten en drinken. Goede voeding zorgt namelijk voor genoeg energie en voedingsstoffen voor ons lichaam. Neem hierbij kleine stappen en kies wat voor voedingspatroon het beste bij jou past. Zo houd je het langer vol om gezond te eten. Loop je hierbij vast en wil het maar niet lukken om een goede voeding te vinden wat bij jou lichaam past. Neem contact op met de FBO en wordt fit en gezond op jouw manier. Info te verkrijgen op: info@fitnessbedrijvenoss.nl



Samen sporten!

Hoe leuk is samen sporten? Dat is voor iedereen verschillend. De een wil graag alleen buiten lopen, wandelen, fietsen of hardlopen. Om bijvoorbeeld je hoofd leeg te maken. En weer anderen willen in groepsverband sporten. Denk daarbij aan sportverenigingen zoals voetbal en volleybal. Er zijn ook heel veel mensen die alleen willen sporten maar af en toe een maatje treffen om samen mee te sporten. Het hebben van een sportmaatje helpt je om het sporten (langer) vol te houden. Wanneer jij een keer geen zin hebt, dan kan de ander jou motiveren en andersom. Daarnaast heb je plezier in het sporten en haal je het beste in elkaar naar boven. Samen staan we sterker.

Naast dat samen sporten functioneel is, wordt samen sporten door heel veel mensen als gezellig ervaren. Zoek een sportmaatje, of doe mee met een groep les bij een vereniging of sportschool en/of train omgeven door andere mensen. Denk dan aan fitness of het meedoen met een wandel- of hardloopevent. Samen sporten maakt het sporten vaak veel leuker. De tijd gaat sneller en je houdt het sporten langer vol. Info te verkrijgen op: info@fitnessbedrijvenoss.nl



**Volg
ons op
FB**

Vereniging FBO
Secretariaat: info@fitnessbedrijvenoss.nl
Facebookadres: www.facebook.com/fitnessbedrijvenoss

Onze leden:



info@tripodtraining.nl
0412 - 85 08 36



info@fitnezzplaza.nl
0412 - 64 37 00



info@medifitoss.nl
0412 - 636 234



info@youniquelifestyle.nl
06 10 888 666



info@vanbuelsports.nl
0412 - 63 33 32



06 119 929 74



gym@fitboss.nl
06 159 195 84



berghem@fitness-4all.nl
0412 - 40 10 81



thijs@decompleteverandering.nl
0613 302 928



osswest@curves.nl
0412 - 656 065



info@studioslankenfit.nl
06 110 850 93



info@fitnessbedrijvenoss.nl