

Bescript Premium Coaching

Stap 1

(Goede morgen, middag avond) >NAAM<, u spreekt met >Naam< van MyLife Rotterdam Terbregge! Uw Sportschool!

Stap 2

Ik bel u omdat we een afspraak hebben voor **Premium Coaching**. Ben ik goed te verstaan?

Stap 3

Heeft u al de MyLife app gedownload op uw telefoon of tablet?

Ja -> Is het gelukt om in te loggen met uw email?
Nee -> Dan maken we dit samen direct in orde!

Stap 4

>Naam<! Vandaag gaan we starten met **Premium Coaching**!

We gaan vandaag:

- A. Samen naar je doel kijken, om een goed startpunt te bepalen!
- B. Vervolgens gaan we het gebruik van de MyLife-App en MyLife Home doornemen!
- C. Tot slot plannen we 4 afspraken in voor de komende 4 weken!

Stap 5

Op welke manier wilt u gebruik maken van **Premium Coaching**?

- A. MyLife Home
- B. MyOutdoor / Buitensport
- C. Fitness & Wellness locatie / de Club
- D. Combinatie van bovenstaande

Stap 6

Heeft u al een account op www.mylifehome.nl?

Ja -> Oke fantastisch dan komen we hier zo terug

Nee -> Geen probleem, ik ga u nu direct de link sturen. Klopt uw email adres? Oke momentje (stuur de link, staat op bureaublad). Heeft u hem ontvangen? Top!
U kunt hier direct een account op aanmaken. Lukt dat om nu even te doen?

Stap 7

We gaan nu uw >keuze stap 5< doornemen!

A. MyLife-Home

- 1.0 Ga naar www.mylifehome.nl
- 2.0 Log in met uw account
- 3.0 Mag u naar de pagina:
 - 3.1 Fitness programma's -> Hier kunt u een doel kiezen voor een programma naar keuze! (Meld er 1 aan)
 - 3.2 Livestreams -> Hier kunt u uw gewenste Live les volgen thuis, op uw werk of op vakantie!
 - 3.3 NetFit -> Meer dan 500 Workout videos! Die u kunt volgen!

B. MyLife-Outdoor

- 1.0 Voordelen buitensport!
 - 1.1 (blij en positief gevoel, goed voor uw imuunsysteem etc.)
 - 2.0 Diverse populaire groepslessen die buiten gegeven worden!
 - 2.1 MyPump, MyShape, MyDance, MyXCO
 - 3.0 Diverse vaste buitensport lessen!
 - 3.1 MyBootcamp, MyRun, MyObstacle
 - 4.0 Buitentent (Terbregge, Purmerend, Voorschoten, Breda).

C. Fitness & Wellness locatie

- 1.0 MyCoach programma
 - 1.1 PARQ vragen Pro.MyWellness
 - 1.2 In-Body/Tanita lichaamsmeting
 - 1.3 Optionele fit-tests (Vo2Max, 1Rm kracht)
 - 1.4 Aspiration Finder
 - 1.5 Nieuw Programma

D. Combinatie

- Een combinatie wil zeggen dat je A, B en C met elkaar kunt combineren. Bijvoorbeeld vaste outdoor lessen met 1 keer per maand een weegmoment. Zie meer voorbeelden hieronder:
- 1.0 Outdoor + maandelijks meetmoment op de club
 - 2.0 Home + wekelijks meetmoment op de club
 - 3.0 MyCoach + Outdoor
 - 4.0 MyCoach + Home
 - 5.0 MyCoach + Foodchannel
 - 6.0 Groepslessen in de club + Outdoor
 - 7.0 etc.

Stap 8

Uw doelstelling wordt dus:

bijv. 4 kilo afvallen in 4 weken door middel van outdoor lessen en een maandelijks meetmoment.

Stap 9: Heeft u nog vragen?

Ja -> Beantwoorden / vervolg
Nee -> Door naar stap 9

Stap 10:

We gaan nu voor de komende 4 weken 4 afspraken inplannen zodat we een mooie start hebben kunnen maken aan uw doelstelling!