

Persbericht

Westervoort, 20 januari 2010

Hoe hou je goede (sport)voornemens vol?

Jaarlijks in januari gaan er hele volksstammen aan het sporten; de goede voornemens. Maar binnen no time is het merendeel alweer gestopt. Hoe hou je goede (sport)voornemens vol?

Voor iedereen die dit jaar is begonnen of gaat beginnen met sporten, is er nu een steuntje in de rug, aangeboden door **Cardio Fitness** in **Westervoort**. Op de website ErkendeFitnesscentra.nl is nu gratis het hoofdstuk 'Valkuilen' uit het boekje *Lekker Sporten* te downloaden. Het maakt de beginnende sporter bewust van de verleidingen om te stoppen. En biedt een handvat om juist dan door te zetten.

Over de auteur

De auteur van het boek *Lekker sporten* is *Marianne van der Sluis*, psychologe en fysiotherapeut. Zij zegt: 'Veel mensen denken dat je motivatie alles te maken heeft met hoe graag je iets wilt. Mijn overtuiging is dat je je eigen motivatie kunt opbouwen en versterken, zodat sporten of een dieet volhouden veel minder energie gaat kosten.' Het boek is ook voor € 9,95 te koop bij Bol.com

Landelijk dekkend fitnessnetwerk

Cardio Fitness is aangesloten bij ErkendeFitnesscentra.nl, het grootste landelijk dekkende fitnessnetwerk van Nederland. De vermelde centra zijn allen aangesloten bij - en erkend door *Fit!vak*, de 'brancheorganisatie van erkende sport- en bewegingscentra'. Met dit initiatief is voor het eerst een duidelijk onderscheid in de fitnessbranche zichtbaar geworden. Consumenten kunnen zoeken op postcode of op plaats. Zij kunnen bij het centrum van hun keuze direct online een gratis fitness dagpas of andere kennismaking aanvragen, www.erkendefitnesscentra.nl.

ErkendeFitnesscentra.nl, het grootste landelijk dekkende fitnessnetwerk van Nederland

Noot voor de redactie

ErkendeFitnesscentra.nl is een kosteloos, reclamevrij en zelfstandig initiatief van **FreeWellMedia**, onderdeel van Fitnessmarketingbureau Hidden Profits, onafhankelijk businesspartner van brancheorganisatie *Fit!vak*. Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met Aernout Leezenberg, telefoon: 020 – 345 81 83 / 06 – 24 25 10 21.

FreeWellMedia

Asterweg 20 K2

1031 HN Amsterdam

Telefoon: 020 – 345 81 83

Email: info@freewellmedia.nl

Website: www.freewellmedia.nl

LinkedIn: www.linkedin.com/in/aernoutleezenberg

Twitter: www.twitter.com/hiddenprofits