

Bewegen is medicijn programma's

Inspiratie naar een duurzaam gezondere leven!

De Gezondheidsraad publiceerde in oktober 2017 de nieuwe beweegrichtlijn. Hierin wordt duidelijk dat bewegen in verschillende vormen significante effecten heeft op onze leefkwaliteit en gezondheid.



Bewegen is Medicijn lezing

Inspireer uw achterban met deze inspiratielezing over waarom wij te weinig bewegen, waarom het belangrijk is er aan te werken en hoe je dit op kan pakken in het dagelijkse leven. Deze lezing is geschikt voor binnen bedrijven, voor groepen professionals (sport en bewegen, zorg- en welzijn, onderwijs en andere sectoren) en symposia en congressen.

Bewegen is Medicijn programma

Het Bewegen is Medicijn programma, wat Life Style Vitae leefstijlclub in combinatie met Nieuwe Gezondheid aanbiedt in de regio Weert, reikt bedrijven een 6 maanden bewustwordingsprogramma aan in combinatie met een kennismakingsprogramma meer bewegen. Het bewustwordingsprogramma omvat deelname aan een Bewegen is Medicijn lezing, elke maand een nieuwsbrief over het belang van bewegen en sporten en een bijbehorende inspiratieposter voor in de personeelsruimte of werkruimte. Deze kan het gesprek op gang brengen. Het kennismakingsprogramma omvat een persoonlijke intake en beweegplan, deelname aan een innovatieve manier van effectieve spiertraining (eGym) waarmee zichtbaar de biologische leeftijd naar beneden wordt gehaald en de mogelijkheid om vrij deel te nemen aan de sportieve activiteiten bij Life Style Vitae leefstijlclub.

Ieder deelnemer persoonlijk resultaat

Veel mensen hebben last van overgewicht, pijn in de schouders of rug, enz. die mensen zoeken een passende activiteit waarin ze ook hun probleem aangepakt zien. Door de persoonlijke aanpak van het Bewegen is Medicijn programma en de innovatieve eGym training werkt iedere deelnemer aan de optimalisatie van de eigen belastbaarheid.

Kennismaking van 12 weken: 2 x 30 minuten per week

Het Bewegen is medicijn programma duurt 12 weken. De deelnemers krijgen cruciale leefstijl en preventie kennis aangereikt, nemen samen deel aan een gezamenlijke beweegchallenge met activity tracker en werken individueel aan hun eigen fitheid en biologische leeftijd. Het beweegprogramma kan voldaan worden in slechts 2 x 30 minuten per week, voor of na het werk of op zelf gekozen tijdstip.

Duurzame inzetbaarheid voordeel

De reguliere prijs voor dit programma bedraagt 69,50 per maand per deelnemer. Omdat Life Style Vitae leefstijlclub in 2018 35 jaar bestaan, krijgt iedere deelnemer de eerste maand een voordeel van 35 euro. Als men na de 12 weken de activiteit voort wil zetten, dan biedt Life Style Vitae de deelnemers vanuit uw bedrijf een instap voordeel van 100% en een maandelijks structureel voordeel van 25%.

Overige leefstijl- en preventie interventies

Life Style Vitae biedt, in samenwerking met Nieuwe Gezondheid, bedrijven verschillende leefstijl- en preventie interventies voor de optimalisatie van de gezondheid van de medewerkers en het management team, waaronder: Lezing 'Bewegen is Medicijn' en 'Voeding is Medicijn' voor op locatie, Leefstijl SWITCH coach consult, samen sporten op locatie, Management team leefstijl en mentaal coach, Bewuster Vitaal (incl. mindfulness) cursus, Leefstijl is Medicijn cursus, Leefstijl spreekuur op locatie, bedrijfsfitness en 1 op 1 leefstijl coach programma's.

Voor een persoonlijke introductie of reservering, mail naar info@nieuwe-gezondheid.nl of infoteam@lifestylevitae.nl