

Inspiratie naar een gezonde en actieve leefstijl

Life Style **Vitae**[®]
Leefstijlclub

MENUKAART
gezond- en vitaal bedrijven

Henk:

**“Mijn werknemers
bied ik een goed
vitaliteitsbeleid!”**



www.lifestylevitae.nl

Bewegen is
Medicijn 

Inspiratie naar een gezonde en actieve leefstijl

Life Style **Vitae**[®] Leefstijlclub

BEWUSTWORDING gezond- en vitaal bedrijven

Activiteit

Bedrijf beweeg onderzoek

Fitheids- en beweeg analyse inclusief beweegplan

Vitaliteitsprogramma

Leefstijlclub platform voor alle medewerkers

Doelstelling

Nulmeting, bewustwording van eigen beweeggedrag, stimulering tot meer bewegen in dagelijks leven.

Bewustwording van persoonlijke fysieke toestand, beweegstimulering en leefstijl advies.

Bewustwording over het belang van bewegen, voeding, mindset en andere leefstijlfacetten.

Bewustwording over het belang van bewegen en andere leefstijlfacetten.

Uitvoering

Alle medewerkers worden opgeroepen voor een digitaal beweeg onderzoek. Het bedrijf krijgt een collectieve terugkoppeling, de deelnemer een persoonlijke terugkoppeling met een adviesrapport.

Een persoonlijke fitheidscheck (conditie, vetpercentage, bloeddruk, enz) voor al uw medewerkers, inclusief een persoonlijk beweeg- en leefstijl advies.

Een 9 maanden totaal programma over actiever leven, gezonder eten, stress management en mentale vitaliteit.

Alle medewerkers krijgen de beschikking over het Leefstijlclub leer- en doe portaal waarop men een persoonlijk beweegplan kan opstellen, en deel kan nemen aan leefstijlcursussen en online oefen workouts.



Inspiratie naar een gezonde en actieve leefstijl

Life Style **Vitae**[®] Leefstijlclub

ACTIVERING
gezond- en vitaal bedrijven

zelfstandig

Activiteit

Leefstijl inspiratie
lezing

Fit SWITCH
Challenge

Doelstelling

Kennis en intrinsieke motivatie
ontwikkeling en teambuilding.

Motivatie en inspiratie om meer
te bewegen in het dagelijkse
leven.

Uitvoering

Een compacte lezing-workshop op
locatie van 1 tot 1,5 uur over leefstijl,
voeding, blessurepreventie, effectief
bewegen of een ander leefstijl thema
naar keuze.

Een 12 weken programma met
workshops, het online 12 weken Fit
SWITCH programma en optioneel te
combineren met Leefstijl coaching.

Trudy:
“De fitheidscheck
was voor mij een
eye-opener!”



www.lifestylevitae.nl

Bewegen is
Medicijn

Inspiratie naar een gezonde en actieve leefstijl

Life Style **Vitae**[®] Leefstijlclub

ACTIVERING gezond- en vitaal bedrijven

gezamenlijk op bedrijfslocatie

Activiteit

Lunch
(all body workout)
wandeling

Bootcampworkout

Doelstelling

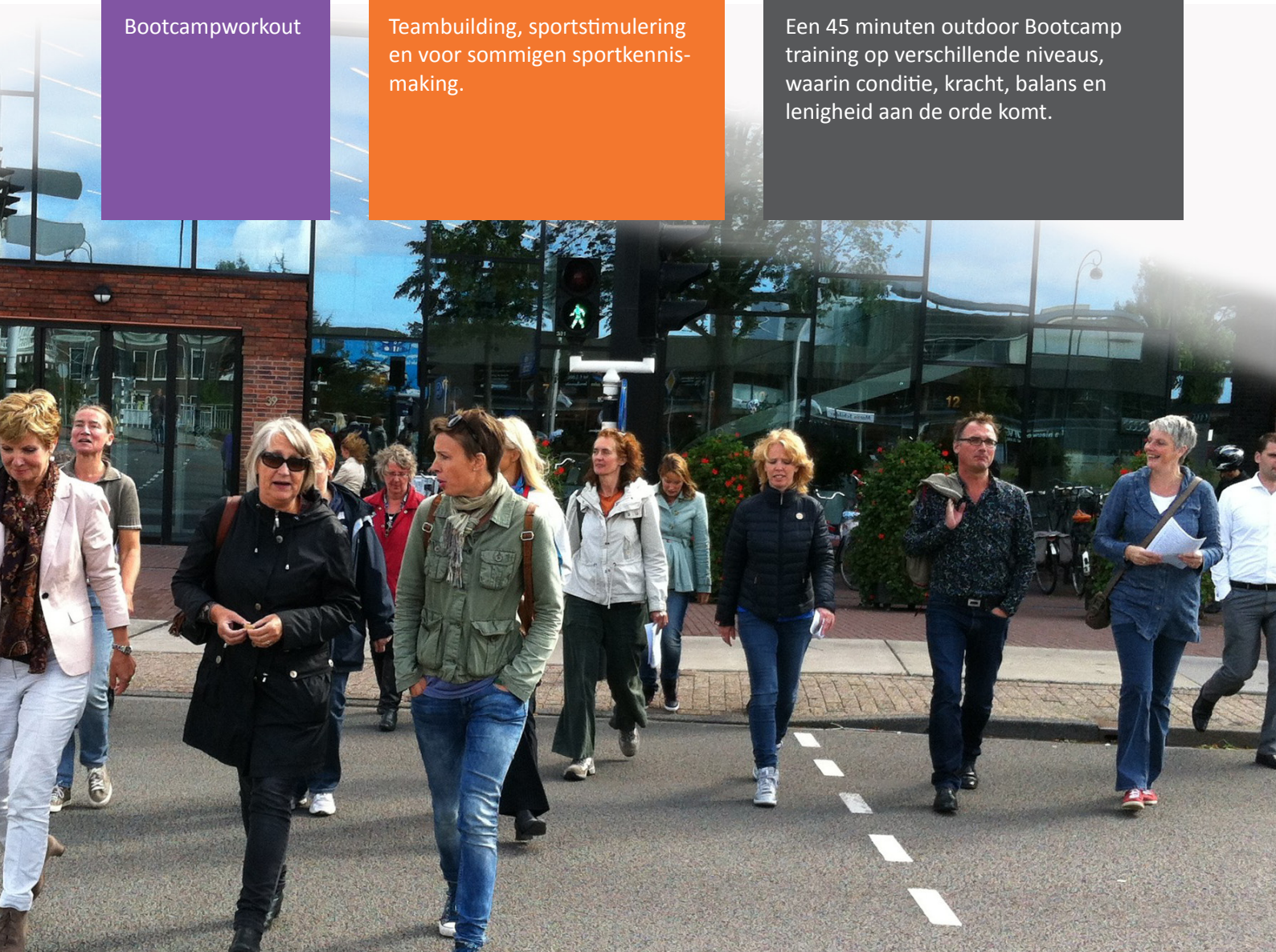
Bevordering van balans, lenigheid, preventie van blessures door langdurig eenzijdig werk (beeldscherm-medewerkers)

Teambuilding, sportstimulering en voor sommigen sportkennis-making.

Uitvoering

Een compacte, 30 minuten lunchwandeling gecombineerd met spier-, balans- en stretchoefeningen.

Een 45 minuten outdoor Bootcamp training op verschillende niveaus, waarin conditie, kracht, balans en lenigheid aan de orde komt.



Inspiratie naar een gezonde en actieve leefstijl

Life Style **Vitae**[®] Leefstijlclub

ACTIVERING gezond- en vitaal bedrijven

gezamenlijk bij Life Style Vitae en/of sportclub

Activiteit

Gezamenlijk sportuur

Bedrijfsfitness en/
of Sport Combipas

Doelstelling

Gezamenlijk uur sport op vastgesteld uur in de week.

Sport lidmaatschap bij Life Style Vitae of in combinatie met sport bij een sportvereniging.

Uitvoering

1 uur per week begeleiding en training op locatie.
Naast de ondersteuning worden er ook 30 minuten workouts verzorgd.

Bedrijfsfitness/bedrijfssport voor uw team en partners, tegen een aantrekkelijk voordeel tarief.

Dick en Danielle:
“Het gezamenlijk sporten is lekker en extra motiverend!”



www.lifestylevitae.nl

Bewegen is
Medicijn