

4 **FITTE** WORKSHOPS

SLAAP JE FIT **WERK JE FIT** **ZIT FIT** **ONTSPAN JE FIT**

Werkfit ontwikkelde 4 unieke workshops die u kunt aanbieden als echte 'energizer' tijdens een lange teamdag, of als workshop op de werkvloer.

Een actieve afwisseling voor alle deelnemers vol met tips en oefeningen die iedereen direct kan toepassen op de werkvloer en thuis!



WORKSHOP 'SLAAP JE FIT'



Moe beginnen aan de nieuwe (werk)dag gaat ten koste van uw gezondheid. Daarnaast bent u minder productief en helder. Slecht slapen leidt tot een hoger ziekteverzuim en een slechtere mentale gezondheid bij de mensen op uw werkvloer. De workshop Slaap je Fit helpt u om weer lekker te slapen en fit wakker te worden.

WAT LEREN DEELNEMERS TIJDENS DE WORKSHOP SLAAP JE FIT?



wat een gezond slaappatroon is en hoe een optimale 24-uurs cyclus eruitziet



de invloed van slaap op uw hersenen en hoe dit bijdraagt aan uw gezondheid en geluksgevoel. Ook krijgt u handige tips om iedere dag blij en uitgerust wakker te worden



ontspanningsoefeningen die u gaan helpen om beter in slaap te komen

Praktisch
duur 45-60 min.

+/- 10 pers
(meer mogelijk)




€449,-

WORKSHOP 'WERK JE FIT'

2

Ook op goed meubilair kunt u verkeerd zitten. Is uw werkplek niet goed ingesteld of heeft u een verkeerde houding tijdens uw werk, dan kan dit leiden tot pijnklachten en hoofdpijn. De workshop Werk je Fit leert u alles wat u moet weten over een actieve werkhouding en een ergonomische werkplek.

WAT LEREN DEELNEMERS TIJDENS DE WORKSHOP WERK JE FIT?

-  *hoe u uw werkplek op kantoor en/of thuis optimaal kunt instellen*
-  *wat een goede werkhouding is en welke positieve invloed dit heeft op uw gehele lichaam*
-  *welke hulpmiddelen u kunt inzetten om uw werkplek te verbeteren*

Praktisch

duur 45-60 min.

+/- 10 pers
(meer mogelijk)

€449,-

WORKSHOP 'ZIT FIT'

Praktisch





duur 45-60 min. / ± 10 pers (meer mogelijk)

€449,-



Het is al langer bekend dat langdurig zitten niet goed is voor uw gezondheid. Hoe voorkomt u dat u last krijgt van klachten als u een zittend beroep heeft? Met de workshop Zit Fit helpen wij uw medewerkers een optimale zithouding aan te nemen en een balans te vinden tussen zitten en bewegen.

WAT LEREN DEELNEMERS TIJDENS DE WORKSHOP ZIT FIT?

-  *hoe u goed en dynamisch zit en daarmee veel klachten voorkomt*
-  *welke hulpmiddelen u kunt gebruiken om beter te dynamiseren*
-  *alles over de fijne voordelen van staand werken, en hoe u staand en zittend werk op de juiste manier afwisselt*
-  *praktische oefeningen om een statische houding te voorkomen*





WORKSHOP 'ONTSPAN JE FIT'

Tijdens uw werkdag en in uw vrije tijd kunt u stijfheid in uw lichaam ervaren of een gespannen gevoel in uw spieren. Vaak is dit het gevolg van statisch werk, verkeerd of te weinig bewegen, of uw lichaam verkeerd gebruiken tijdens het sporten. U voelt zich ongemakkelijk tijdens uw werk en u kunt niet goed ontspannen na uw werkdag. De workshop Ontspan je Fit geeft u de juiste tools om beter te ontspannen, zowel op uw werk als in uw vrije tijd.

WAT LEREN DEELNEMERS TIJDENS DE WORKSHOP ONTSPAN JE FIT?



hoe u met fijne fysieke en mentale oefeningen makkelijk kunt ontspannen voor, tijdens of na uw werkdag



hoe u tijdens uw werkdag uw spieren fit en soepel houdt



hoe u veilig sport en uw spieren gezond houdt tijdens het sporten. Zo leren wij u onder andere hoe u bewegingen correct uitvoert, zodat u geen overbelasting oploopt tijdens het trainen

Praktisch

duur 45-60 min.

+/- 10 pers
(meer mogelijk)

€449,-

OVER ONS

WIJ ZIJN WERKFIT:

NYNKE KARREMANS EN JANET EVERSDIJK.

Al 20 jaar zijn wij hét adres voor bedrijfsoefentherapie. Wij helpen bedrijven en hun medewerkers bij het voorkomen en bestrijden van lichamelijke klachten als gevolg van een verkeerde werkhouding of een onjuist ingerichte werkplek. Op die manier voorkomen wij dat uw werknemers uitvallen door ziekte en fysieke klachten.

Graag delen wij onze expertise tijdens actieve workshops op uw eigen locatie of tijdens een online (live) training. De geleerde kennis tijdens onze workshops kan meteen worden toegepast op de werkvloer en thuis.

Als paramedisch opgeleide professionals (Bachelor of Health) hebben wij de kennis en ervaring in huis om u, uw medewerkers en uw bedrijf gezond en (werk)fit te houden.

**Meer informatie over deze workshops of direct een workshop boeken?
Neem contact op!**

www.werkfit.nl | info@werkfit.nl

Wij zijn aangesloten bij:

