

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 je gezondheid. Daarnaast ben je 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 om weer lekker te slapen en fit wakker te worden.

WAT LEREN DEELNEMERS TIJDENS DE WORKSHOP SLAAP JE FIT?



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



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



ontspanningsoefeningen die je gaan helpen om beter in slaap te komen

Praktisch

duur 45-60 min.

*+/- 10 pers
(meer mogelijk)*




€399,-

WORKSHOP 'WERK JE FIT'

2

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

WAT LEREN DEELNEMERS TIJDENS DE WORKSHOP WERK JE FIT?

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

Praktisch

duur 45-60 min.

*+/- 10 pers
(meer mogelijk)*

€399,-





WORKSHOP 'ZIT FIT'

Praktisch
duur 45-60 min. / ± 10 pers (meer mogelijk)
€399,-



Het is al langer bekend dat langdurig zitten niet goed is voor onze gezondheid. Hoe voorkom je dat je last gaat krijgen van klachten als je een zittend beroep hebt? Met de workshop Zit Fit helpen we 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 je goed en dynamisch zit en daarmee veel klachten voorkomt*
-  *welke hulpmiddelen je kunt gebruiken om beter te dynamiseren*
-  *alles over de fijne voordelen van staand werken, en hoe je staand en zittend werk op de juiste manier afwisselt*
-  *praktische oefeningen om een statische houding te voorkomen*






WORKSHOP 'ONTSPAN JE FIT'



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

WAT LEREN DEELNEMERS TIJDENS DE WORKSHOP ONTSPAN JE FIT?

-  *hoe je met fijne fysieke en mentale oefeningen makkelijk kunt ontspannen voor, tijdens of na je werkdag*
-  *hoe je tijdens je werkdag je spieren fit en soepel houdt*
-  *hoe je veilig sport en je spieren in je lichaam gezond houdt terwijl je sport. Zo leren we je oa. hoe je bewegingen goed uitvoert zodat je niets overbelast bij het trainen*

Praktisch

duur 45-60 min.

*+/- 10 pers
(meer mogelijk)*

€399,-

OVER ONS

WIJ ZIJN WERKFIT:

NYNKE KARREMANS EN JANET BACK.

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

Graag delen we onze expertise tijdens onze actieve workshops op uw eigen locatie of tijdens een online (live) training. Geleerde kennis tijdens onze workshops kan meteen worden gebruikt op de werkvloer en thuis.

Als paramedisch opgeleide professionals (Bachelor of Health) hebben we grote kennis en ervaring in huis om u, uw medewerkers en 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:

