



Jouw keuze



BEWEGEN



BEAUTY



ONTSPANNEN



VITALITEIT



PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING

Vitaliteitsdag

Vitaliteitsdag

- Informatie en doe-dag voor het personeel
- Korte dag (max. 6 uur) met diverse vormen van bewegen en voedingsadvies
- Locatie: bij jouw bedrijf
- Verantwoord & effectief omgaan met bewegen en voeding.
- Circuit van 4 workshops van 40 minuten met 20 minuten pauze / individuele vragen.
- In pauzetijd "echte leeftijd" en stress testen.
- Goodybag met informatie.
- Keuze uit ruim 400 partners.

Personaltraining, bootcamp, voeding

- Onze wellness/vitaliteits coach is er om samen met jou balans te brengen in je leven en leefstijl.
- Tijdens de workshop wordt gekeken welke vorm van lichaamsbeweging en voedingspatroon bij je past.
- Met de Wellness coach ga je samen opzoek naar dat gene waardoor je uit balans bent. Het kan zijn op het gebied van voeding, mentaal of fysiek.
- Aan het einde van de workshop een leuke bootcamp als eerste aanzet tot bewegen.

Chi Neng Qigong

- Chi Neng Qigong is een Chinese bewegingsleer die je helpt in balans te blijven, fysiek, emotioneel en mentaal.
- Overzicht houden, kunnen ontspannen en om je gezondheid te ondersteunen.
- Chi Neng brengt je lichaam in beweging, versterkt de verbinding tussen Body en Mind en helpt je nauwgezet te gaan voelen.
- Kennismakings workshop van 40 minuten en vervolg oefeningen voor thuis.

Spinning / Roeibus

- 10 indoor cycling bikes voor het geven van indoor-cycling lessen op locatie. Op basis van Club Virtual lessen waarbij op een groot beeldscherm de beelden van wielersporters gebruikt worden tijdens de trainingen.
- Fiets de Alp d Huez, Amstel Gold Race Of een van de twintig andere programma's van zeer bekende ritten uit de wielersport.
- De Club Virtual lessen zijn volwaardige indoor cycling lessen met instructeur.



KangooJumps

- Spectaculaire clinic onder leiding van een personal coach
- Kom actief in beweging
- De Kangoo Jumps hebben een veer onder de schoen waarmee je beter kunt veren. Dit zorgt voor 80% minder belasting op je gewrichten. Hierdoor kun je o.a. heerlijk hardlopen, joggen, rennen, wandelen, aerobicen etc.



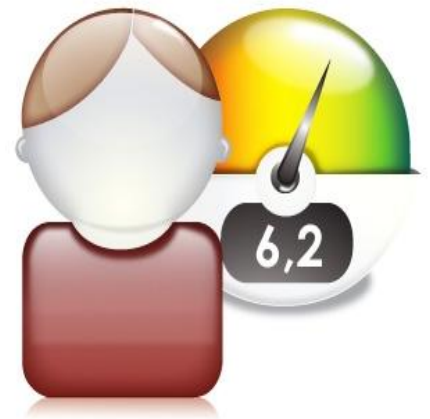
Je 'echte leeftijd'

- Snelle meting van vet %, water, spiermassa, energie, botmassa, visceraal vet, BMI
- En.... Je "echte" leeftijd
- Alleen schoenen en sokken uit
- Individuele opvolging per e-mail met resultaten



Stresstest

- Meet in 3 minuten je stresslevel
- Op basis van hartslag en hartritme variatie
- Klip aan oor of vinger
- Wat doe jij om te ontspannen
- Waardoor krijg jij stress



Prijsopgaaf

- 4 workshops van 40 minuten
- Echte leeftijd testen
- Stress testen
- Inleiding, afronding en opvolging
- Rapportage & vastlegging impressie dag
- Goodybag

Totaalprijs 2.100 euro

Prijzen excl. 21% BTW, levering conform [algemene voorwaarden](#) WellVit BV



jouw keuze in wellness & vitaliteit

WellVit B.V.

De Eendracht 4

1483 HB De Rijp

tel. 0299 406324

info@wellvit.nl

KvK 37148600

BTW NL820458363B01

IBAN NL44 RABO 0145 0091 22