

Bewustwording van de voordelen van een gezonde leefstijl | Laagdrempelig programma
Positieve gedragsverandering | Bewegen staat centraal

Voor wie?



Gemotiveerde medewerkers
van bedrijven uit de Achterhoek in
de leeftijdscategorie
van **18 tot 67 jaar**



Het programma bestaat uit
10 fysieke bijeenkomsten

Workshops

Weerbaarheid



Mentaal fit



Slapen



Voeding



Uitgangspunten Werkfitter

- Plezier is belangrijk
- Persoonlijke doelstellingen
- Laagdrempelig en toegankelijk
- Iedereen doet mee op eigen niveau
- Maatwerk
- Netwerken en in teams samenwerken
- Kennis en inzicht om morgen nieuwe keuzes te maken

Fit Veur Altied

Werkfitter is mogelijk gemaakt door FIT VEUR ALTIED een project
van Achterhoek In Beweging in samenwerking met De Graafschap
Verbindt, het Graafschap College en Open Club de Nevelhorst.



Locatie

Het programma speelt zich af op inspirerende
locaties in de Achterhoek waaronder het stadion
de Vijverberg



Tijd

Iedere bijeenkomst duurt net zo lang als een
echte voetbalwedstrijd, namelijk 90 minuten



Aanmelden

www.fitveuraltied.nl



Kosten

€ 250,- (speciale prijs)

VERHOOG DE ARBEIDSPRODUCTIVITEIT BINNEN JE BEDRIJF MET EEN BSA-ER!



BRENGT JOUW BEDRIJF IN BEWEGING

MELD JE AAN VOOR DE BEWEEG- EN SPORTAANJAGERCURSUS VIA FIT VEUR ALTIED

Wist jij dat meer bewegen een positieve impact heeft op ziekteverzuimcijfers, de productiviteit én het werkplezier van medewerkers. Hoe meer medewerkers bewegen en sporten, des te minder ziekteverzuim per jaar. De arbeidsproductiviteit van een medewerker die meer dan tien keer per maand sport ligt gemiddeld 12,5 % hoger dan van iemand die niet sport.

JULLIE EIGEN BEWEEG- EN SPORTAANJAGER HEB JE AL BINNEN

Sport en beweging als bewezen middel is de aanleiding om te gaan werken met het nieuwe fenomeen binnen bedrijven/organisaties: **de beweeg- en sportaanjager!** Zij zorgen er binnen je bedrijf voor dat meer medewerkers gaan bewegen en sporten. Hoe herken je ze? Het is die werknemer die voorstelt samen te wandelen in de pauze en direct te porren is voor een bedrijfscompetitie, beweegchallenge of sportactiviteit.

TRAINING BSA VOOR JULLIE EIGEN BEWEEG- EN SPORTAANJAGER

Wil je het samen bewegen en sporten binnen jouw bedrijf meer op de kaart zetten? Je eigen medewerkers de eerste stap laten zetten naar meer bewegen? Dan is de introductie van de beweeg- en sportaanjager de oplossing. Hierdoor is het nu mogelijk om een eigen medewerker deel te laten nemen aan de **training BSA**. Zij worden tevens onderdeel van het BSA netwerk waarbij inspirerende voorbeelden worden gedeeld. Inmiddels is de eerste lichter Beweeg- en Sportaanjagers met succes binnen de regio Achterhoek opgeleid!

HEB JE OOK INTERESSE IN DE TRAINING OF WIL JIJ ZELF BSA-ER WORDEN?

Kijk voor meer info of aanmelden op www.fitveuraltied.nl of bel met Raymond Sweers (06-46 962 157) of Gerdy Hoornenborg (06-10 657 272). Kosten voor de training BSA zijn € 150,- voor 2 dagdelen (speciale prijs).



* De Beweeg- en Sportaanjager is (naast Werkfitter) een onderdeel van het project Fit veur Altied.



BRENGT JOUW BEDRIJF IN BEWEGING



ACHTERHOEK
IN BEWEGING