

EAT | Boost je team met gezond feel good food

First



Brochures
Digitaal posterpakket
Affiches

kennismakingspakket

Brochures:

- “Tips om de klok rond gezond te eten”
- “Cholesterol”

Digitaal posterpakket : “Water”

Affiches:

- “Zet meer groenten op het menu!”
- “Sla geen maaltijden over”
- “Mijn favoriete tussendoortjes”
- “Eet je gezond!”
- “Drink 1,5 liter water per dag”

Het kennismakingspakket is een gratis pakket dat je via [het online formulier](#) kunt aanvragen. *vanaf 10 exemplaren wordt er wel een pakketprijs voorgesteld.*

EAT | Boost je team met gezond feel good food

Start2



Inspirerende keynote
Workshops

basis formule

Keynote spreker door een (ex-)topatleet

Workshops:

- “Gezonde voeding op het werk”
- “Mijn brein eet: voeding en psychologie”
- “Powerfood”
- “Basisprincipes voor een energieke werkdag”
- “Gezond koken”

In samenspraak met jouw Fit4Work expert, kies je één of meerdere workshops uit het aanbod. Via [het online aanvraagformulier](#) kun je hier meer informatie over vragen, en ook over het vastleggen van een keynote spreker.

MOVE | Zet je werknemers in beweging

First



Fit Mix-challenge
Brochure
Digitaal posterpakket
Affiche

kennismakingspakket

Fit Mix-challenge

→ een laagdrempelige uitdaging met een hoge gezondheidswinst. Werknemers schrijven zich gratis in voor 4 oefenreeksen via de IDEWE-website.

Brochure: “Gezond bewegen”

Digitaal posterpakket: “Beweging”

Affiche: “Bewegen? Breng de bal aan het rollen!”

Het kennismakingspakket is een gratis pakket dat je via [het online formulier](#) kunt aanvragen. *vanaf 10 exemplaren wordt er wel een pakketprijs voorgesteld.*

MOVE | Zet je werknemers in beweging

Start2



Inspirerende keynote
Workshops

basis formule

Keynote spreker door een (ex-)topatleet

Workshops:

- “FitMix”
- “Motivatie in beweging”
- “Beweegtips voor een gezonde & energieke werkdag”

In samenspraak met jouw Fit4Work expert, kies je één of meerdere workshops uit het aanbod. Via [het online aanvraagformulier](#) kun je hier meer informatie over vragen, en ook over het vastleggen van een keynote spreker.

SMOKE | Stimuleer een rookvrije werkomgeving

First



Affiche
Brochure

kennismakingspakket

Affiche: “Niet roken ... mijn vrijheid”

Brochure: “Het is nooit te laat om te stoppen met roken”

Het kennismakingspakket is een gratis pakket dat je via [het online formulier](#) kunt aanvragen. *vanaf 10 exemplaren wordt er wel een pakketprijs voorgesteld.*

SMOKE | Stimuleer een rookvrije werkomgeving

Start2



Inspirerende keynote
Workshops

basis formule

Keynote spreker door een (ex-)topatleet

Workshops:

- “Infosessie roken”
- “Rookstopbevordering”

In samenspraak met jouw Fit4Work expert, kies je één of meerdere workshops uit het aanbod. Via [het online aanvraagformulier](#) kun je hier meer informatie over vragen, en ook over het vastleggen van een keynote spreker.

VITALITY | Geef meer aandacht aan levenskracht

First



Brochures
Affiches

kennismakingspakket

Brochures:

- “Tips voor een goede nachtrust”
- “Tips voor nachtwerkers”
- “33-dagen uitdaging - Veerkracht”

Affiches:

- “Stuur je smartphone eens op vakantie”
- “Na inspanning, volgt ontspanning”
- “Je laptop laad je toch ook op”

Het kennismakingspakket is een gratis pakket dat je via [het online formulier](#) kunt aanvragen. *vanaf 10 exemplaren wordt er wel een pakketprijs voorgesteld.*

VITALITY | Geef meer aandacht aan levenskracht

Start2



Inspirerende keynote
Workshops

basis formule

Keynote spreker door een (ex-)topatleet

Workshops:

- “Slapen ... en morgen gezond weer op!”
- “Ademhaling en relaxatie”
- “Hartcoherentie”
- “STEM”
- “Veerkracht”
- “Breinvriendelijk werken en deconnectie”
- “Ne vroege en ne late”

In samenspraak met jouw Fit4Work expert, kies je één of meerdere workshops uit het aanbod. Via [het online aanvraagformulier](#) kun je hier meer informatie over vragen, en ook over het vastleggen van een keynote spreker.

4all



Begeleiding op maat van
jouw organisatie

begeleiding op maat van jouw organisatie

Een Fit4Work begeleidingstraject afgestemd op jouw organisatie met o.a.:

- een **Company Fit Profile**: jouw bedrijfsgezondheidsprofiel in een handig rapport
- een **Employee Fit Survey**: een individuele, digitale vragenlijst voor werknemers
- **fitcoins**: beloon activiteiten die fysieke én mentale gezondheid bevorderen met digitale spaarpunten
- **challenges, policy check stress & vitality, ...**

In samenspraak met jouw Fit4Work expert, stippelen we een Fit4Work begeleidingstraject uit.
Via [het online aanvraagformulier](#) kun je hier meer informatie over vragen.

One2one



Individuele begeleiding

individuele begeleiding

Een individueel Fit4Work begeleidingstraject afgestemd op jouw organisatie met o.a. individuele coachings, fitheidsmetingen, e-learnings, consulting over veerkracht, ...

In samenspraak met jouw Fit4Work expert, stippelen we een individueel Fit4Work begeleidingstraject uit. Via [het online aanvraagformulier](#) kun je hier meer informatie over vragen.