

Vitaal op Maat!



Vitaal op Maat! is een preventief trainingsprogramma gericht op het verbeteren van jouw vitaliteit. Als jij je fit en vitaal voelt, kun je meer aan, zowel thuis als op je werk.

WAT LEVERT HET JOU OP?

Je zult merken dat je gedurende het programma meer energie en een betere fysieke belastbaarheid krijgt. Dat werkt door in je dagelijks leven. Je kunt je werkzaamheden daardoor beter uitvoeren en deze op langere termijn ook volhouden. Vitaal op Maat! ondersteunt de doelstelling die jouw werkgever heeft als het gaat om duurzame inzetbaarheid op de werkvloer.

VOOR WIE?

Vitaal op Maat! is er voor iedereen die ondersteuning wil op het gebied van vitaliteit en fitheid.

WAT HEB JE NODIG?

Je bent gemotiveerd om deel te nemen aan het programma. Daarnaast staat jouw leidinggevende hier ook achter. Tijdens het programma vinden er ook online scholingen en/of coachafspraken plaats. Voor deze online begeleiding gebruik je de apps "Microsoft Teams en Virtuagym" op jouw computer of telefoon met camerafunctie.

WAT HOUDT HET PROGRAMMA IN?

- Duur: 28 weken.
- Gemiddeld twee keer per week trainen onder begeleiding. Minimaal 44 keer.
- 3 testmomenten: intake, tussentijdse en eindmeting.
- Elke vier weken persoonlijke begeleiding met evaluatie training, aanpassing van trainingsschema en doelen.
- Verplichte deelname (fysiek of online) aan twee gezondheidseducatie modules volgens BRAVO(*) thematiek.
- Indien nodig maximaal 3 consulten fysiotherapie, na overleg met trainer en therapeut.
- Voedingsadvies op afspraak.
- Onbeperkt gebruik maken van Fitness en Workouts.

WAT WORDT GERAPPORTEERD?

Jouw leidinggevende ontvangt van ons de startdatum voor trainingen en educatie. Als je bent aangemeld door de bedrijfsarts wordt hij/zij per mail geïnformeerd over datum intake, start- en einddatum.

WAAR VINDT HET PLAATS?

De intake, testmomenten, trainingsmomenten en educatie vinden plaats in het Revalidatiecentrum Heliomare, Relweg 51, 1949CS, Wijk aan Zee. Ingang afdeling Bewegen en Sport. De online begeleiding vindt plaats op een plek naar eigen keuze.

WAT KOST HET MIJ?

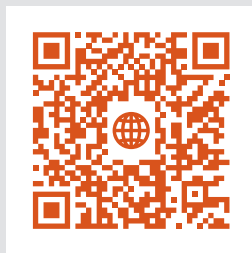
Jouw tijd en inzet. De kosten worden betaald door jouw werkgever.

HOE MELD IK MIJ AAN?

Per mail: stuur een bericht naar info-sport@heliomare.nl

Per telefoon: bel naar **088 920 82 88**

Per website: www.heliomare.nl of scan de **QR code** aan de rechterkant



* BRAVO staat voor: meer Bewegen, niet Roken, matig Alcoholgebruik, gezonde Voeding en voldoende Ontspanning.