



**Uw partner bij het gezond(er)
maken van uw bedrijf!**



De Boer Sport, Health, Wellness heeft naast bedrijfsfitness diverse disciplines in huis om u en uw medewerkers fit(ter) te maken en daarmee uw bedrijf in topconditie te krijgen!

's Morgens met collega's een uurtje zweten tijdens een small group of bokstraining. Een lezing over gezonde voeding of een consult met onze voedingsdeskundige (ook online mogelijk) om te werken aan een gezonder eetpatroon. Een 1 op 1 coachingssessie voor minder stress en meer werkplezier. Een stoelmassage die op locatie de stijve spieren van het personeel aanpakt. Het is allemaal mogelijk bij De Boer Sport, Health, Wellness. Een multifunctioneel centrum waar werken aan een gezonde(re) leefstijl centraal staat. U kunt zelf uw pakket op maat samenstellen. Wij informeren u graag over de mogelijkheden in deze folder en/of in een persoonlijk gesprek.

Fitte medewerkers = Fit bedrijf

Wilt u de gezondheid van uw medewerkers goed houden of wellicht verbeteren? Investeren in bedrijfsfitness en daarmee het verminderen van het ziekteverzuim is een mooie stap dichterbij uw doel. Wij zijn er zeker van dat bedrijfsfitness bij De Boer ook uw onderneming gezonder kan maken en dat wij veel medewerkers kunnen enthousiasmeren en ondersteunen! Hoe wij dat doen?

Wij bieden een scala aan activiteiten: van fitness tot groepslessen en van personal of small group training tot crosstraining. Onze instructeurs zijn allen professionals die als geen ander mensen weten te motiveren. Ons centrum is zeven dagen per week geopend en maandag t/m vrijdag al vanaf 06.00 uur. Kortom, alle ingredienten zijn aanwezig om van uw medewerkers fitte medewerkers te maken.

SPORTEN MET EEN GROEP COLLEGA'S

Naast ons reguliere aanbod is het mogelijk om uw medewerkers wekelijks op een vast tijdstip met elkaar te laten sporten onder leiding van een van onze trainers. Dit kan ook incompany, oftewel op uw bedrijfslocatie.

VOORDEEL VOOR WERKGEVER EN WERKNEMER

Wij zijn aangesloten bij Bedrijfsfitness Nederland waardoor u uw werknemers tegen brutoloon kunt laten sporten. Dit levert een fiscaal voordeel op van 30-50%. Daarnaast kunt u met de WKR-regeling uw personeel een bedrag schenken wat gebruikt kan worden voor het sportabonnement. Voor de werknemer wordt bewegen hierdoor ontzettend voordelig.

Maak een afspraak voor een rondleiding via 0226-427185.

Medewerkers
kunnen al sporten
v.a. € 10,20 p.m.



Venba voedingsadvies

Een gezond gewicht is erg belangrijk voor de gezondheid. Je hebt minder kans op de bekende welvaartsziekten, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol. Daarnaast is een gezond gewicht beter voor jouw gewrichten en je voelt je vaak prettiger. Dit alles hangt van veel zaken af. De benodigde energie-inname en voedingsstoffen hangen bijvoorbeeld af van het geslacht, lengte, gewicht, activiteiten/werkzaamheden, medicijngebruik en ziektes. Maar ook de mentale gesteldheid heeft invloed op de voedingsbehoefte.

Met voeding kunt u de gezondheid van u en uw medewerkers aanzienlijk verbeteren, waardoor zij zich al snel fitter en energieverder zullen voelen. Als ervaren voedingsdeskundige leer ik mijn cliënten op een gezonde manier afvallen door middel van lekker eten en een persoonlijk voedingsadvies. Maar ook workshops voor uw medewerkers omtrent gezond eten behoren tot de mogelijkheden.

Wilt u weten wat ik voor u en uw medewerkers kan betekenen op het gebied van gezonde voeding? Neem dan contact op voor een kennismakingsgesprek.

Barbara Stoop
Venba.nl



HartHuppels coaching

Als werkgever ziet u het gebeuren... Er zijn wat medewerkers die door omstandigheden wat meer op hun tenen lopen. Dit kan door werkdruk zijn en/of door hun privé omstandigheden. U zou ze graag op weg willen helpen, dat ze minder stress en weer méér plezier gaan ervaren. Hoe zou u dat voor elkaar kunnen krijgen?

Heeft u weleens aan een externe coach gedacht voor uw personeel? Er zijn heel veel voordelen! Meer aandacht voor het persoonlijke welzijn van de medewerkers, een externe coach is neutraal waardoor er meer vertrouwen is en minder terughoudendheid t.o.v. een vertrouwenspersoon binnen het bedrijf, vermindering van verzuim, versterking van de medewerkers wat op den duur ook preventief gaat werken ter vermindering van het verzuim, vergroting van het werkplezier, vermindering van stress, enzovoorts.

Nieuwsgierig geworden naar dat wat ik voor u en uw medewerkers kan betekenen? Ik maak graag een afspraak voor een fijne kennismaking én een toelichting van de waarde van mijn werk voor uw onderneming.

Marieke de Boer - Paardekooper
HartHuppels.nl



Massage op maat

Bij intensief zwaar werk of juist veel zittende werkzaamheden is het van groot belang om het lichaam goed te onderhouden. Naast bewegen en gezonde voeding draagt massage hier ook zeker aan bij. Massage werkt zowel preventief, maar kan ook toegepast worden wanneer er klachten zijn. Wij beschikken over een professionele massageruimte, maar het is ook mogelijk om een van onze masseurs bij u op locatie in te zetten.

Sportmassage

Sportmassage kun je voor meerdere doeleinden inzetten. Bijvoorbeeld bij het behandelen van blessures, door de verklevingen in het spierweefsel te verwijderen en de doorbloeding te verbeteren. Of een massage wordt ingezet om juist blessures te voorkomen. Daarnaast helpt het ook bij stresssymptomen.

Ontspanningsmassage

Zowel lichaam als geest hebben geregeld een moment nodig om helemaal tot rust te komen. Een ontspanningsmassage is hier bij uitstek geschikt voor.

Stoelmassage

Stoel shiatsu massage is laagdrempelig en kan door makkelijk zittende kleding heen gegeven worden. Goed in combinatie met sporten, yoga of tijdens een korte werkonderbreking.

Contact opnemen?

De Boer Sport, Health, Wellness

Dobber 5A en 9 Obdam | 0226-427185 | info@sportstudiodeboer.nl
sportstudiodeboer.nl/bedrijfsfitness

Venba voedingsadvies

Barbara Stoop | venba.nl

HartHuppels coaching

Marieke de Boer - Paardekooper | harthuppels.nl

Massage

Sport- en ontspanningsmassage
Elroy & Sander | sportstudiodeboer.nl

Stoel shiatsu massage
Elvira Lieffering | wellnesscentrumnoordholland.nl

Ontspanningsmassage
Laurée Sine | wellnesscentrumnoordholland.nl