

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.

MOVE | Zet je werknemers in beweging

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.

MOVE | Zet je werknemers in beweging

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.