



**HOE HECHT IS  
JOUW TEAM VAN  
COLLEGA'S?**

## **BEWEEGTRAININGEN** Groepstrainingen



**Beweegtraining in groepsverband vanaf 5 personen, incl.:**

- ✓ Groepstraining is geschikt voor alle niveaus
- ✓ Samen trainen voor een sportevenement
- ✓ 24/7 online platform
- ✓ Persoonlijk trainingsschema voor alle deelnemers
- ✓ Persoonlijk voedingsplan voor alle deelnemers
- ✓ Antwoord op leefstijlvraagstukken



**VERSTERK HET TEAMGEVOEL EN  
CREËER EEN POSITIEVE MINDSET!**

## SAMEN MEER ENERGIE

Als werknemer weet jij hoe belangrijk jouw **mentale en fysieke fitheid** is; beweging, gezonde voeding, voldoende slaap en goede ontspanning. Vitalics helpt graag om samen met jouw collega's **vitaal te kunnen werken**.

Doe samen met je collega's mee aan **uitdagende beweegtrainingen** van Vitalics. Jullie gaan wekelijks op een **gewenst tijdstip naar keuze** 1 uur actief sporten onder begeleiding van een gediplomeerde sportinstructeur (groepstraining). Jullie versterken het **teamgevoel** en creëren een **positieve mindset**. Train samen voor een sportevenement in de omgeving, bijvoorbeeld een cityrun, een obstakel run of een ander sportief evenement. Vitalics zorgt dat elke deelnemer uit jouw team goed voorbereid aan de start verschijnt!


Ga aan de slag met **jouw persoonlijke doelstellingen** via ons 24/7 online platform. Ontvang een persoonlijk trainingschema, voedingplan en krijg antwoord op jouw leefstijlvraagstukken. Zorg als werknemer voor je eigen duurzame inzetbaarheid en creëer samen met jouw team **meer energie binnen het bedrijf!**



## Wat levert het jullie op?

- ✓ Verhogen van mentale en fysieke fitheid
- ✓ Versterken van het teamgevoel
- ✓ Creëren van een positieve mindset
- ✓ Realiseren van betere prestaties
- ✓ Leren om gezond om te gaan met stress

Neem contact op

www.vitalics.nl · 085 – 130 29 30 · info@vitalics.nl ·  

**Vitalics**  
VOOR DUURZAME VITALITEIT