



TorhoutBeweegt

Samen gezond in beweging

Wie ontvangt het label **Torhouts FITbedrijf 2018** ?

Onderzoek heeft het al meermaals aangetoond: ondernemingen die investeren in de gezondheid van hun werknemers zijn productiever en ze besparen geld en energie. Fitte werknemers zijn niet alleen gezonder, ze voelen zich ook beter, hebben minder last van stress en ze zijn minder vaak ziek. Daarom investeerden al heel wat grote ondernemingen in sportfaciliteiten voor hun werknemers.

Met ons beweegplan '**TorhoutBeweegt**' willen we ook kleine, minder grote ondernemingen en verenigingen de kans geven om hun werknemers/ leden meer te laten bewegen en meer aan sport te laten doen, want dat komt niet alleen hun gezondheid ten goede, maar ook de sfeer en engagement op het werk. En daar is iedereen bij gebaat.

TorhoutVandaag en **BeweegCoachTeam Torhout** lanceren een project dat lokale bedrijven en verenigingen een beweegplan helpt opzetten. Het beweegplan geeft de medewerkers het nodige advies, plan, motivatie en opvolging om te slagen! Deelnemende bedrijven doorlopen 12 weken een coachingsprogramma: het bedrijf dat het traject succesvol aflegt, mag het label van **FITbedrijf** ontvangen. We voorzien enkele leuke, motiverende prijzen om de geleverde inspanningen te belonen.

De prijsuitreiking vind plaats op zondagmorgen 24 juni. Info volgt

Wie zijn we?

BeweegCoachTeam Torhout

Wij zijn een netwerk van beweeg- en beweegadvies centra in Vlaanderen, waar u op een unieke wetenschappelijke methode werkt aan uw gezondheid. Wij geven advies, motivatie en begeleiden je naar een actief en gezond beweegpatroon. Aan de hand van ons BeweegAdvies helpen we u de juiste oplossing te vinden voor uw doelstellingen. Samen gezond in beweging!

www.TorhoutVandaag.be

Is een nieuwswebsite en facebookpagina die algemeen lokaal nieuws combineert met commercieel lokaal nieuws. Torhout letterlijk en figuurlijk doen bewegen, is de boodschap! Nieuws doorspekt met acties waar altijd wel iets te winnen valt!

Deelnemen

Bedrijven gelegen in Torhout (groot Torhout) kunnen deelnemen aan deze actie.

De actie begint met een fitheidsmeting voor alle deelnemende bedrijven. Hierbij worden telkens 2 parameters gemeten: het uithoudingsvermogen en lichaamssamenstelling.

Gedurende 12 weken doorlopen de deelnemers een coachingsprogramma op maat van elke deelnemer.

Op het eind meten we de gemiddelde verbetering van elk bedrijf. Het bedrijf met **de grootste progressie** wint. Er zijn 2 winnaars (bedrijf +10 werknemers, vereniging +10 deelnemers)

Uiterste inschrijfdatum is **23 maart 2018**.

Volgende criteria bepalen wie het label (los van de wedstrijd) van **FitBedrijf Torhout** ontvangt:

- 70% van de deelnemers moet het programma succesvol beëindigen.
- De actieve groep die het programma succesvol afgelegd heeft, moet een Fitniveau gestegen zijn.
- CEO of zaakvoerder neemt deel aan de actie.

Hoe deelnemen

Je kan deelnemen door een mail te sturen naar info@beweegcoach.net of telefonisch contact op te nemen op het nummer 0495 / 200 540, of registreren via www.bewegenopadvies.be

Waarom deelnemen?

5 x BeweegCoach

1. Kostenbesparing door fitte werknemers

Fitte, **gezonde** en **gelukkige** werknemers werken efficiënter en zijn minder afwezig.

2. Groepsgevoel onder medewerkers/ leden

Een beweegproject wakkert het groepsgevoel onder collega's aan. Samen verantwoord zich voorbereiden op een gemeenschappelijk doel! Het FiTT-Unit concept zorgt dat iedereen beweegt op zijn eigen tempo, maar elk verdient zijn units op zijn eigen manier!

3. Werkbaar werk:

Medewerkers leren omgaan met stress en werken aan hun work-life balance.

4. Visibiliteit:

Als deelnemend bedrijf loop je in de kijker: als voorbeeldcase tijdens persconferenties, op de website van TorhoutVandaag, in de nieuwsbrief en op social media.

5. Maatschappelijk verantwoord ondernemen:

Als bedrijf werk je aan je corporate social responsibility. Neem deel aan de nacht van Vlaanderen en steun het goede doel!

Paketten

Voor elk bedrijf zijn budget is er een pakket op maat. Contacteer uw BeweegCoach voor een voorstelling van de pakketten.

1/ Beweeg!

2 Fitheidsmetingen (persoonlijke afspraken met uw BeweegCoach) + 2 keer 12 weken persoonlijke trainingsschema's + manuele online opvolging **25 euro.**

2/ Move!

2 Fitheidsmetingen (persoonlijke afspraken met uw BeweegCoach) + 2 keer 12 weken persoonlijke trainingsschema's + automatische online opvolging + 12 weken huur HeartRateCoach (hartslagmeter met persoonlijk beweegplan geïntegreerd.)

25 euro.

12 euro/ maand huur HRC set

Vraag en antwoord

(voor bijkomende vragen contacteer uw BeweegCoach)

Wie kan er allemaal deelnemen?

Alle bedrijven, verenigingen zijn welkom om deel te nemen aan deze actie. Indien preventieve gezondheid van je werknemers een belangrijke waarde is in uw bedrijf, is dit project een ideale start.

Aantal deelnemers?

Het minimum aantal deelnemers per 'bedrijf' is 10 personen. Er staat geen maximum aantal op. Wie niet genoeg deelnemers heeft, kan gekoppeld worden aan een ander team dat ook niet genoeg deelnemers heeft. Het BeweegCoachTeam helpt met de samenstelling van uw team!

Hoe deelnemen?

Je kan inschrijven via mail info@beweegcoach.net of per telefoon 0495 200 540. Via www.bewegenopadvies.be

Wat valt er allemaal te winnen?

Naast een stevige boost voor uw gezondheid zorgen we voor nog heel wat leuke prijzen.

- tickets Kinopolis
- waardebonnen (restaurants)
- gratis deelname aan de Nacht van Vlaanderen voor het bedrijf (10 personen) en vereniging met de grootste progressie. (lopen of fietsen)
- Brita producten
- Waardebonnen loopschoenen.

Ik wil mijn medewerkers prikkelen. Hoe doe ik dat?

Wij hebben veel ervaring om mensen in beweging te zetten. Elk persoon is uniek en vergt een andere aanpak. Contacteer de BeweegCoach en we werken een trigger samen uit. We hebben reeds heel wat voorbeelden in portfolio.

Wat is de uiterste inschrijfdatum?

Deadline staat op **23 maart 2018.**

Het gereduceerd aanbod van 25 euro is slechts geldig tot deze einddatum.

Het label Fitbedrijf Torhout!

Wat houdt het BeweegAdvies juist in?

De fitheidsmeting bestaat uit 2 componenten:

Uithoudingstest: loop- of fietstest.

Lichaamssamenstellingstest: hierbij worden parameters als vetpercentage, gewicht, ... gemeten.

Hoe wordt de score berekend?

De relatieve progressie die over 3 maanden wordt gedaan tussen de eerste en laatste fitheidsmeting.

Waarom werken met de HearthRateCoach?

Wij geloven sterk in het gebruik van de HearthRateCoach. Uw hartspier is nu eenmaal de belangrijkste spier in je lichaam. Het registreren van een aantal belangrijke parameters tijdens je beweegmomenten is informatie waar je BeweegCoach je feedback kan over geven. Zo weet je ook meteen of je uw wekelijkse doelen behaald hebt.

Kunnen deelnemende bedrijven ondersteuning krijgen tijdens het project?

Alle deelnemende bedrijven kunnen, als upgrade, op hun pakket, workshops krijgen. We hebben een aantal workshops dat we momenteel reeds geven op verscheidene locaties. Indien vragen of interesse, neem contact op met de verantwoordelijke voor onze bedrijfsprojecten.

Dimitri Verfaillie

dimitri@beweegcoach.net

www.beweegcoach.net

0495200540

