

Workshop Introductie Bewegen en Leefstijl



De workshop Introductie Bewegen en Leefstijl is bedoeld om kennis te maken met fysiek trainen onder begeleiding en informatie te delen over het onderwerp leefstijl volgens de BRAVO(*) thematiek.

Wat levert het jou op?

Na het volgen van deze workshop heb je meer kennis over een gezonde leefstijl en heb je concrete handvatten hoe jij jouw leefstijl kunt optimaliseren. De ervaring van het fysiek trainen onder begeleiding helpt jou dit te bereiken.

Voor wie?

Als jij meer wilt weten over jouw leefstijl en hoe jij jouw vitaliteit kunt optimaliseren dan is het volgen van deze workshop een goede eerste stap.

Wat heb je nodig?

Je hebt een open en nieuwsgierige houding. Je bent bereid om naar jouw huidige leefstijl te kijken.



Hoe ziet de workshop er uit?

- Kennismaking tussen de trainer van Heliomare en de deelnemers. Hierin worden de verwachtingen, wensen en doelen uitgevraagd.
- Interactieve informatiebijeenkomst over leefstijl volgens de BRAVO* thematiek.
- Training onder begeleiding
- Evaluatieronde en invullen evaluatieformulier.

Hoe lang duurt de workshop?

2,5-3 uur

In welke vorm wordt de workshop gegeven?

De workshop wordt altijd in groepsverband gegeven met een maximum van 6 deelnemers.

Wat wordt gerapporteerd?

Aan de opdrachtgever (leidinggevende, HR manager of organisator) wordt deelname gecommuniceerd. De uitkomst van de evaluatie wordt anoniem teruggekoppeld aan de opdrachtgever.

Waar vindt het plaats?

Heliomare Vitaliteitcentrum, Zonnewijzerstraat 3, 1951 MP, Velsen-Noord.

Wat kost het mij?

Jouw inzet en motivatie. De overige kosten betaalt jouw werkgever.

Hoe meld ik mij aan?

Als je geïnteresseerd bent in deze workshop stuur dan een bericht naar info-VC@heliomare.nl, dan nemen we contact met je op.

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



www.heliomare.nl