

Vitaal op Maat! Kennismaking



Vitaal op Maat! is een preventief trainingsprogramma gericht op het verbeteren van je vitaliteit. Als jij je fit en vitaal voelt, kun je meer aan, zowel thuis als op je werk. **Vitaal op Maat! Kennismaking** stelt je in de gelegenheid om te ervaren of het volledige programma mogelijk iets voor jou is.

Wat levert het jou op?

Je ervaart in een tijdsbestek van drie weken hoe het is om onder begeleiding te trainen en aan je vitaliteit te werken. Als je enthousiast bent, kun je het volledige programma **Vitaal op Maat!** van 28 weken volgen.

Voor wie?

Als je geïnteresseerd bent om het **Vitaal op Maat!** programma te gaan volgen, is deze kennismaking een goede opstap.

Wat heb je nodig?

Je bent gemotiveerd om deel te nemen aan het programma. Daarnaast staat jouw leidinggevende hier ook achter.

