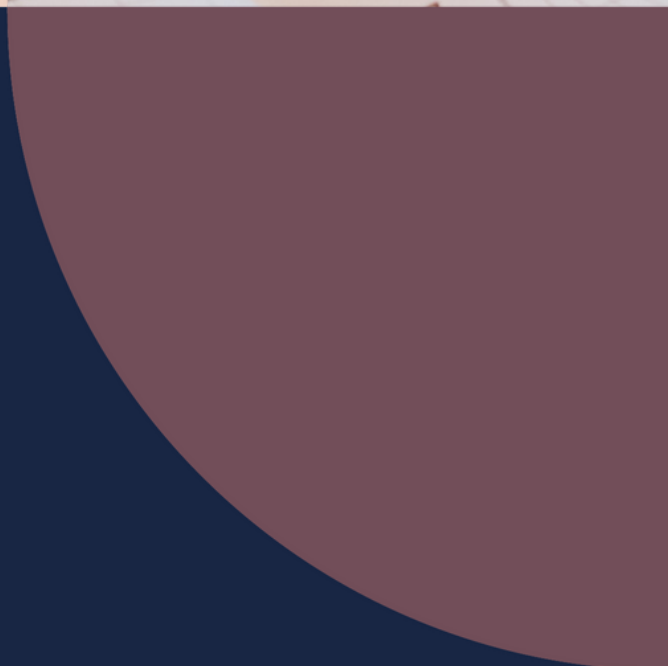


Fitte medewerkers



gezondheidsgilde

Bij Gezondheidsgilde geloven we dat ieder mens recht heeft op een gezond en gelukkig leven. Dit ideaal vormt het hart van alles wat wij doen.

Team Gezondheidsgilde

Samen bouwen aan een gezond en gelukkig leven

Gezondheid en geluk zijn niet toevalligheden, maar het resultaat van bewuste keuzes en aandacht.

In onze jarenlange zoektocht naar de gebruiksaanwijzing van de mens hebben wij ontdekt dat wanneer iemand leert hoe lichaam, geest, emoties en zingeving samenwerken, er iets bijzonders gebeurt: meer vitaliteit, meer veerkracht en meer levensvreugde.

Met dit boekje nodigen wij jou en jouw organisatie uit om samen met ons te bouwen aan een cultuur waarin mensen niet alleen kunnen herstellen, maar vooral kunnen groeien.

Wij geloven dat investeren in welzijn niet alleen individuen sterker maakt, maar ook bedrijven laat floreren.

Of het nu gaat om preventie, re-integratie of het versterken van persoonlijke kracht: ieder traject begint met één kleine stap. Met inzicht. Met bewustwording. Met de keuze om te investeren in jezelf én in elkaar.

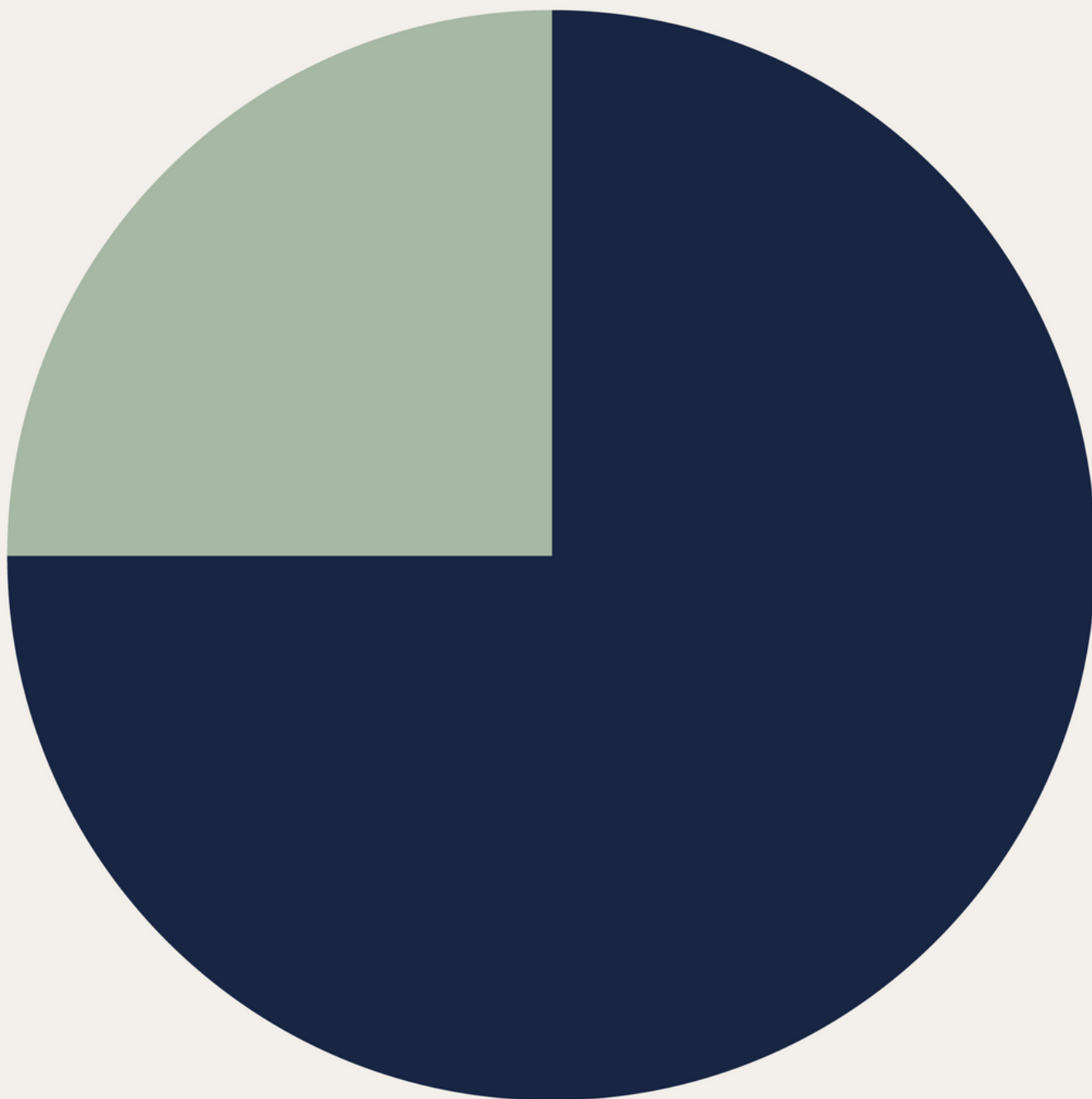
Laat je inspireren, ontdek nieuwe mogelijkheden en zet vandaag jouw eerste stap naar een fitter, gelukkiger en succesvoller leven — voor jezelf en voor de mensen om je heen.

Samen creëren we een positieve olievlek van gezondheid en geluk.



Niels Doorduyn
Directeur Gezondheidsgilde
Bedenker Balance Wheel

Fitte medewerker Fitte organisatie





g

Amplitie

Het versterken van het welzijn en de persoonlijke groei van medewerkers vóórdat er problemen ontstaan.

Preventie

Het vroegtijdig signaleren en aanpakken van risicofactoren om klachten en uitval te voorkomen.

Re-integratie

Het effectief begeleiden van medewerkers bij herstel en terugkeer naar een gezonde, energieke werkplek.

Drie pijlers voor duurzame gezondheid en geluk

Om duurzame gezondheid en geluk te borgen, werken wij binnen Fitte Medewerker vanuit drie krachtige pijlers: Amplitie, Preventie, Re-integratie:

Door deze drie invalshoeken te combineren, creëren we een krachtige win-win:

Medewerkers ervaren meer vitaliteit, werkplezier en persoonlijke ontwikkeling. Organisaties profiteren van verhoogde betrokkenheid, een sterker teamgevoel, lagere verzuimcijfers en een cultuur waarin gezondheid en geluk centraal staan.

Met deze integrale benadering bouwen we samen aan een toekomst waarin zowel mensen als organisaties kunnen floreren.

Amplitie

Investeren in groei vóóordat er klachten ontstaan

Medewerker zetten we sterk in op amplitie: het versterken van de gezondheid, persoonlijke kracht en weerbaarheid van medewerkers, nog vóóordat er problemen ontstaan.

We geloven dat echte duurzame groei begint bij kennis over de eigen 'gebruiksaanwijzing' – het diepgaande inzicht in hoe lichaam, geest en emoties samenwerken.

Daarom bieden wij een breed aanbod van trainingen, cursussen en workshops die medewerkers helpen hun eigen balans en potentieel te ontdekken en te ontwikkelen.

Onze thema's binnen amplitie zijn onder andere:

- Stressreductie: leren omgaan met dagelijkse stressoren en herstelvermogen activeren.
- De Balanceguide: praktische toepassing van de unieke balansprincipes in het dagelijks leven en werk.
- Meditatie: technieken om rust, helderheid en veerkracht van binnenuit op te bouwen.
- Mentale kracht: ontwikkelen van focus, doorzettingsvermogen en mentale flexibiliteit.
- Omgaan met stressoren: inzichten en tools uit de Balanceguide om bewust te reageren op uitdagingen.

Individuele kracht als uitgangspunt
Alle trainingen vertrekken vanuit de overtuiging dat iedere medewerker unieke talenten en mogelijkheden bezit. We richten ons op het vullen van de rugzak met praktische vaardigheden, inzichten en technieken — zodat medewerkers zelfstandig kunnen bouwen aan hun gezondheid en welzijn, nu en in de toekomst.

Met amplitie leggen we het fundament voor een vitale, veerkrachtige en inspirerende werkcultuur.

Amplitie

Preventie

Tijdig versterken, duurzaam voorkomen

Binnen Fitte Medewerker geloven we sterk in de kracht van preventie: tijdig ingrijpen voordat kleine klachten uitgroeien tot grotere problemen of langdurig verzuim.

Wanneer een medewerker klachten ervaart – fysiek, mentaal of emotioneel – maar nog niet is uitgevallen, zetten wij in op maatwerk.

Of het nu gaat om een fysieke klacht die revalidatie vraagt, of een vraagstuk rond stress, mentale druk of energiemangement: wij zorgen ervoor dat de medewerker de juiste ondersteuning en tools krijgt om te herstellen én sterker terug te komen.

Onze preventieve aanpak bestaat uit:

- Individuele maatwerktrajecten: afgestemd op de specifieke situatie en behoefte van de medewerker.
- Gerichte interventies en coaching: vanuit de Balanceguide-principes, gecombineerd met inzichten uit topsport en mentale training.
- Fysieke revalidatie-ondersteuning: indien nodig via gespecialiseerde begeleiding.

Daarnaast werken wij samen met BioCheck, een gerenommeerde partner in het meten van fysiologische stress en herstelvermogen.

Via een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) – in dit geval een uitgebreide stressmeting – brengen wij de belastbaarheid en herstelcapaciteit van medewerkers objectief in kaart.

Deze inzichten maken het mogelijk om gerichte adviezen te geven en vroegtijdig te werken aan herstel en versterking.

Met onze preventieve aanpak ondersteunen wij medewerkers in het behoud van hun gezondheid, energie en motivatie – en helpen wij organisaties verzuim duurzaam te voorkomen.

Preventie

Re-integratie

Herstellen en groeien, op alle niveaus

Samen sterker terug

Binnen Fitte Medewerker geloven wij dat re-integratie méér is dan alleen terugkeren naar de werkplek.

Wij zien re-integratie als een kans om een medewerker te helpen niet alleen te herstellen, maar zelfs sterker en veerkrachtiger terug te keren – fysiek, mentaal, emotioneel én moreel/spiritueel.

Daarom bieden wij een maatwerk re-integratietraject van zes maanden, waarin we integraal en persoonlijk werken aan alle facetten van herstel.

Geen losse puzzelstukjes, maar één samenhangend proces waarbij het fysieke, mentale, emotionele en moreel/spirituele welzijn gelijktijdig worden ondersteund.

Onze re-integratieaanpak omvat:

- Fysiek herstel: begeleiding bij het opbouwen van kracht, mobiliteit en energiemangement.
- Mentaal herstel: versterken van focus, veerkracht en omgaan met stressvolle situaties.
- Emotioneel herstel: ruimte geven aan verwerking, emotioneel evenwicht en persoonlijke groei.
- Moreel/spiritueel herstel: herontdekken van motivatie, waarden, betekenis en persoonlijke richting.

In het traject maken wij gebruik van:

- De principes van de Balancegide, afgestemd op de unieke behoeften van de medewerker.
- Tools en inzichten uit de topsport, defensie en politie.
- Praktische technieken zoals stressreductie, meditatie en mentale krachttraining.

Doel van het re-integratietraject:

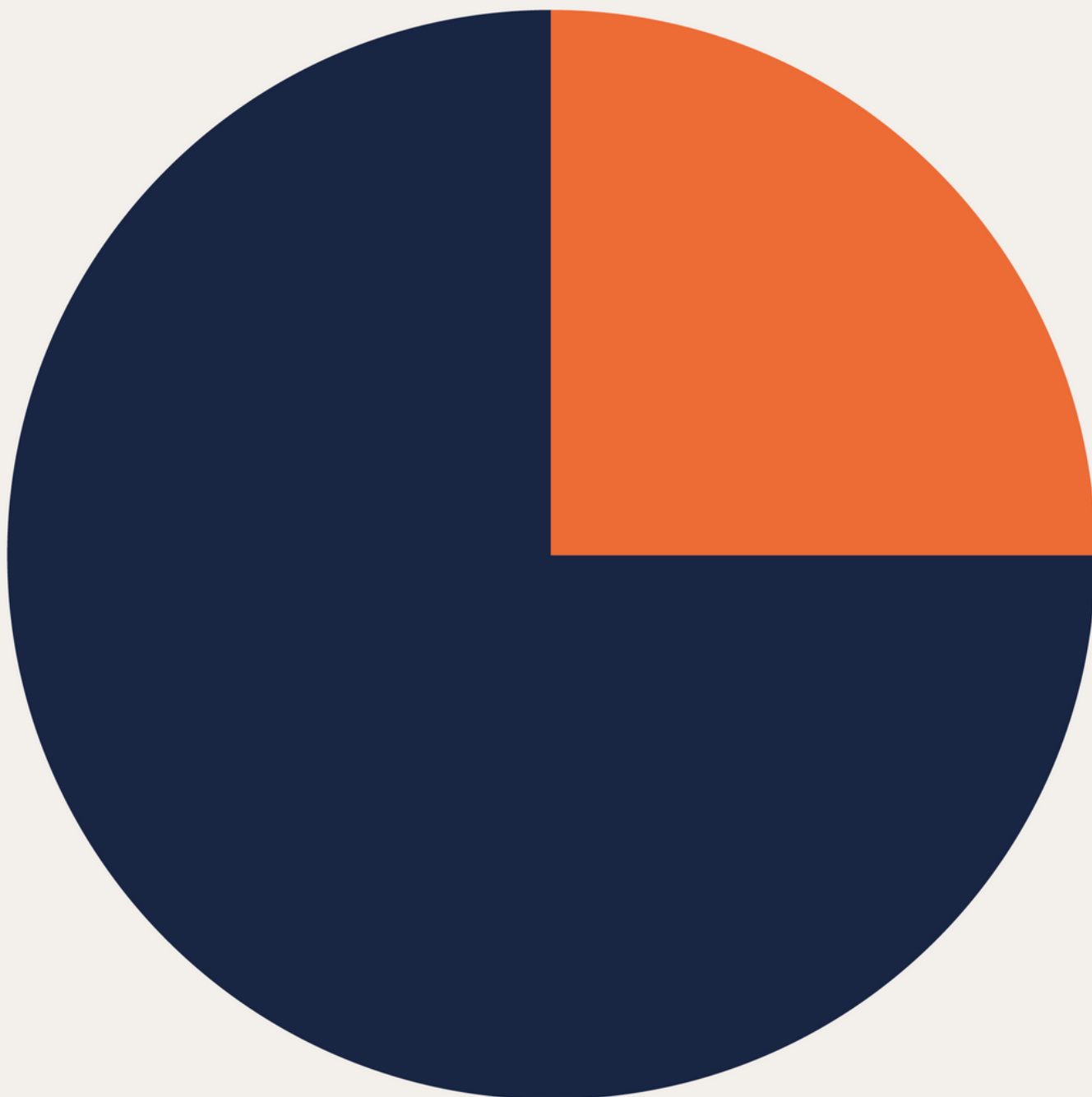
De medewerker niet alleen begeleiden naar duurzame werkhervatting, maar ook versterken in persoonlijke autonomie, vitaliteit en levensvreugde.

Samen creëren we een nieuwe basis waarop medewerkers verder kunnen bouwen – gezonder, wijzer en krachtiger dan ooit.

De onderstaande visual laat de groeilijn zien van uitval naar herstel en persoonlijke groei:

Re-integratie

Positief egoïsme



Nu ben jij aan zet

Voordat jij actief aan de slag gaat met jouw organisatie willen we je iets belangrijks meegeven: de waarde van positief egoïsme.

Wat is positief egoïsme?

Positief egoïsme betekent dat je goed voor jezelf zorgt — niet uit zelfzucht, maar juist vanuit liefde en verantwoordelijkheid.

Wanneer je tijd, aandacht en energie in jouw eigen welzijn investeert, creëer je de kracht en stabiliteit die nodig zijn om ook anderen echt te kunnen ondersteunen. Een gezonde, sterke mens kan pas een bron van kracht zijn voor zijn of haar omgeving.

Jouw Cirkel van Invloed en Betrokkenheid
Stephen Covey, bekend van The 7 Habits of Highly Effective People, spreekt over twee cirkels:

- De cirkel van betrokkenheid omvat alles waar je je zorgen over maakt (maatschappij, collega's, familie, gezondheid van anderen).
- De cirkel van invloed omvat alles waar je daadwerkelijk invloed op hebt — en dat begint altijd bij jezelf.

Door bewust te investeren in jezelf — fysiek, mentaal, emotioneel en moreel/spiritueel — vergroot je jouw cirkel van invloed.

Je versterkt jouw mogelijkheden om niet alleen jouw eigen leven, maar ook dat van de mensen om je heen positief te beïnvloeden.

Waarom nu kiezen voor jezelf?

Door nu goed voor jezelf te zorgen, leg je de basis voor een duurzame toekomst. Een toekomst waarin jij energie, rust, kracht en helderheid hebt om anderen op een natuurlijke manier te ondersteunen. Niet vanuit leegte of verplichting, maar vanuit overvloed.

Wat te doen:

Scan de twee qr codes en start vandaag met jouw reis naar een gezonder en gelukkiger leven.

P.s.

Deze codes mag je delen zodat ook jouw omgeving gelijk deze reis kan beginnen.

Balance guide checklist

De Balanceguide Checklist is een krachtige eerste stap naar meer inzicht en regie over jouw gezondheid en welzijn. Met deze checklist ontdek je snel hoe jij ervoor staat op vier essentiële domeinen: fysiek, mentaal, emotioneel en moreel/spiritueel.

Wat je kunt verwachten

- Een helder overzicht van jouw huidige balans
- Inzicht in waar jouw groeikansen liggen
- Bewustwording van gewoontes, stressoren en herstelmomenten
- Een praktisch vertrekpunt om concrete stappen te zetten

Waarom het werkt

De checklist is ontworpen als laagdrempelige maar diepgaande tool. Het nodigt uit tot reflectie én actie. Of je nu op zoek bent naar verbetering, verdieping of herstel — de checklist laat zien waar jij staat én waar je kunt beginnen.

Deel het effect

De Balanceguide Checklist is ook een prachtige manier om het gesprek aan te gaan met collega's, vrienden of familie. Zo help je niet alleen jezelf, maar draag je ook bij aan een bredere beweging van gezondheid en bewust leven.

Scan de QR-code en zet vandaag de eerste stap.



QR- checklist

Het 11 weken programma

Het 11-wekenprogramma van Gezondheidsgilde Fitte Medewerker is een praktische en inspirerende route naar meer balans, energie en geluk. Elke week ontvang je een concrete opdracht of oefening gericht op jouw fysieke, mentale, emotionele en moreel/spirituele welzijn.

De basis

- 11 weken lang elke week één duidelijke stap om je gebruiksaanwijzing beter te leren kennen en toe te passen.
- Oefeningen zijn eenvoudig te integreren in je dagelijkse leven en werk.
- Focus op kleine, haalbare veranderingen die samen een grote impact maken.

De extra's

- Toegang tot ondersteunende tools uit de Balanceguide.
- Inspirerende tips voor stressreductie, meditatie en mentale kracht.
- Mogelijkheid om samen met collega's, vrienden of familie deel te nemen: groei je eigen netwerk van gezondheid en geluk!
- Regelmatige reminders en motiverende inzichten om je traject vol vertrouwen af te maken.

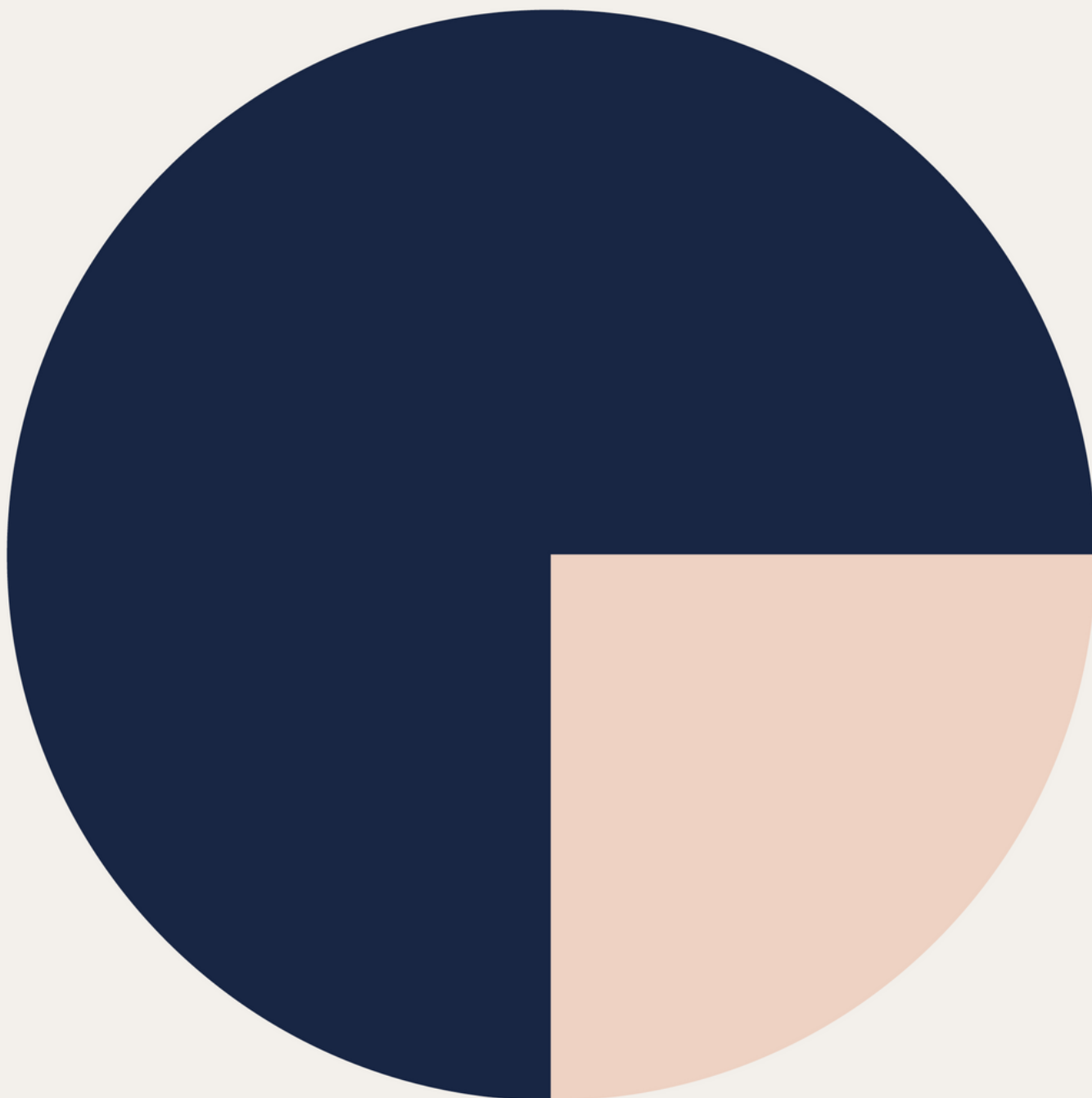
Het doel

Na 11 weken beschik jij over een stevig fundament aan kennis, vaardigheden en inspiratie om duurzaam gezond en gelukkig te leven — én om die energie door te geven aan je omgeving.



QR-
start programma

Echte ervaringen, Echte resultaten



Herstel, kracht en nieuwe balans

re-integratie traject

"Voordat ik bij Gezondheidsgilde startte, had ik al meer dan een half jaar burn-outklachten en was ik volledig ziekgemeld. Eerdere hulpverlening bood onvoldoende verbetering. Via een kennismaking kwam ik in contact met Gezondheidsgilde, en het oplossingsgerichte eerste gesprek gaf mij meteen vertrouwen om te starten.

Dankzij de begeleiding van Gezondheidsgilde kreeg ik inzicht in mijn grenzen, mijn energiebalans en het belang van zelfregie. Door coaching leerde ik mijn piekergedachten en angsten beter beheersen en mijn agenda realistischer inrichten. Ook sport en fysieke training, afgestemd op mijn persoonlijke doelen, speelden een grote rol in mijn herstel.

Ik heb nu meer controle over mijn hoofd en lijf, communiceer sterker, en voel me energiever dan ooit. Inmiddels ben ik voor 80% gere-integreerd op het werk en maak ik duurzame keuzes die écht bij mij passen. Sporten is weer een plezier geworden, met onder andere krachttraining, mountainbiken en trailrunning als nieuwe passies.

Wat Gezondheidsgilde uniek maakt, is hun focus op oplossingen, eigen verantwoordelijkheid en een aanpak die inspireert door voorbeeldgedrag. Ik raad hun begeleiding aan iedereen aan die op zoek is naar meer mentale veerkracht, fysieke kracht en duurzame gezondheid."

Testimonial re-integratie

Samen

HRM over samenwerking GG

Toen een van onze medewerkers van de gemeente Assen al enige tijd ziekgemeld was, merkte ik dat het mentaal niet goed ging. Tot mijn verrassing kwam de medewerker zelf met het voorstel om te revalideren via Gezondheidsgilde, waarover ze via-via had gehoord. Haar enthousiasme wekte mijn interesse, en na een persoonlijk gesprek met Gezondheidsgilde begreep ik meteen waarom.

De combinatie van fysieke training en mentale coaching sprak me enorm aan. Het traject duurde ongeveer zes maanden, maar al na drie maanden zag ik een duidelijk verschil. De medewerker communiceerde beter, gaf grenzen aan, benoemde wensen en behoeften en kreeg zichtbaar meer energie. Ze ging zelfs plezier beleven aan het sporten – iets wat ze in het begin lastig vond. Een maand later straalde ze weer; ze had letterlijk haar kleur en kracht terug.

Wat ik als werkgever erg waardevol vond, is dat Gezondheidsgilde actief met zowel mij als de medewerker in gesprek ging. Zo wist ik precies wat ik kon verwachten, hoe het traject eruit zou zien en op welke manier ik mijn medewerker het beste kon ondersteunen.

Deze aanpak werkt – het is persoonlijk, effectief en duurzaam. Ik ben blij dat we deze stap samen gezet hebben en gun dit elke organisatie die op een betrokken manier omgaat met re-integratie en het welzijn van medewerkers.

Wat ik als verzuimbegeleider erg waardevol vond, is dat Gezondheidsgilde actief met zowel mij als de medewerker in gesprek ging. Zo wist ik precies wat ik kon verwachten, hoe het traject eruit zou zien en op welke manier ik mijn medewerker het beste kon ondersteunen.

Deze aanpak werkt – het is persoonlijk, effectief en duurzaam. Ik ben blij dat we deze stap samen gezet hebben en gun dit elke organisatie die op een betrokken manier omgaat met re-integratie en het welzijn van medewerkers.

Verzuimbegeleider gemeente Assen

Meer dan een baan

Wél volledig herstel

Na een blessure kreeg ik van zowel de arts als de chirurg te horen dat ik niet meer volledig zou herstellen. Dat was een enorme klap. Voor mij is mijn werk niet zomaar een baan – het is mijn passie, mijn levensinvulling, iets waar ik trots en zingeving uit haal. Het idee om dit los te moeten laten, was onvoorstelbaar zwaar.

Via mijn netwerk kwam ik bij Gezondheidsgilde terecht. Daar kreeg ik intensieve fysieke begeleiding, maar ook mentale ondersteuning. Ze geloofden in wat wél mogelijk was. Na zes maanden hard trainen, gericht sporten en persoonlijke coaching, kon ik iets doen waarvan niemand had gedacht dat het nog haalbaar was: ik heb alle fysieke testen opnieuw behaald.

Ik ben enorm dankbaar dat ik mijn werk binnen de speciale eenheid van de politie weer kan doen – met kracht, vertrouwen en voldoening. Dankzij Gezondheidsgilde heb ik niet alleen fysiek herstel gevonden, maar ook het gevoel dat ik weer volledig meedoe.

Medewerker Speciale eenheid Politie

Het totaal plaatje

Volledig ondersteund

Als ondernemer wil ik dat mijn team floreert én dat mijn bedrijf stevig staat. Ik geloof in persoonlijk leiderschap, in oprechte aandacht voor de mens achter de functie en in het bouwen van een organisatie die vitaal en wendbaar is.

Maar eerlijk? Dat vraagt nogal wat. Strategie, teamdynamiek, coaching, communicatie, duurzame inzetbaarheid... Je kunt het niet allemaal alleen doen. Gelukkig hoef ik dat ook niet. Samenwerken met Gezondheidsgilde betekent voor mij: verdieping, versterking en vooral een praktische aanvulling op wat ik al doe.

Ze nemen niks over, maar brengen wél waardevolle kennis, ervaring en tools in. Dat geeft mij richting, helderheid en energie. En ik zie hetzelfde gebeuren bij mijn team. Collega's weten dat ze bij Gezondheidsgilde terecht kunnen voor coaching, preventie of herstel. Dat zorgt voor rust, vertrouwen en een positieve vibe op de werkvloer.

Het resultaat? Meer betrokkenheid, duurzame inzetbaarheid en een werksfeer waarin mensen zich gezien én gesteund voelen. Precies waar ik als ondernemer voor wil staan.

Mijn advies aan andere ondernemers: ga dit partnerschap aan. Het is investeren in je mensen én in jezelf. En dat betaalt zich dubbel en dwars terug.

Extra

Omdat wij als bedrijf regelmatig samenwerken met Gezondheidsgilde, wilde ik deze testimonial een extra twist geven. Op de volgende pagina vind je een recept dat nét even anders is dan anders. Het past perfect bij de creatieve, vernieuwende mindset van Gezondheidsgilde en van ons.

Laat het je smaken, en wie weet inspireert het tot een gezondere, gelukkigere levensstijl.

Gijs Raat

Eigenaar van de Smaak en van de Plek in Groningen

Referenties

Vele van onze klanten hebben aangegeven graag gebeld te worden om zo hun verhaal over ons te kunnen vertellen. Heb je vragen of wil je in contact komen met onze klanten, Neem dan contact met ons op.

DE SMAAK

BLIJFT JE BIJ.

KOOK MET ONS MEE!

SCAN ME

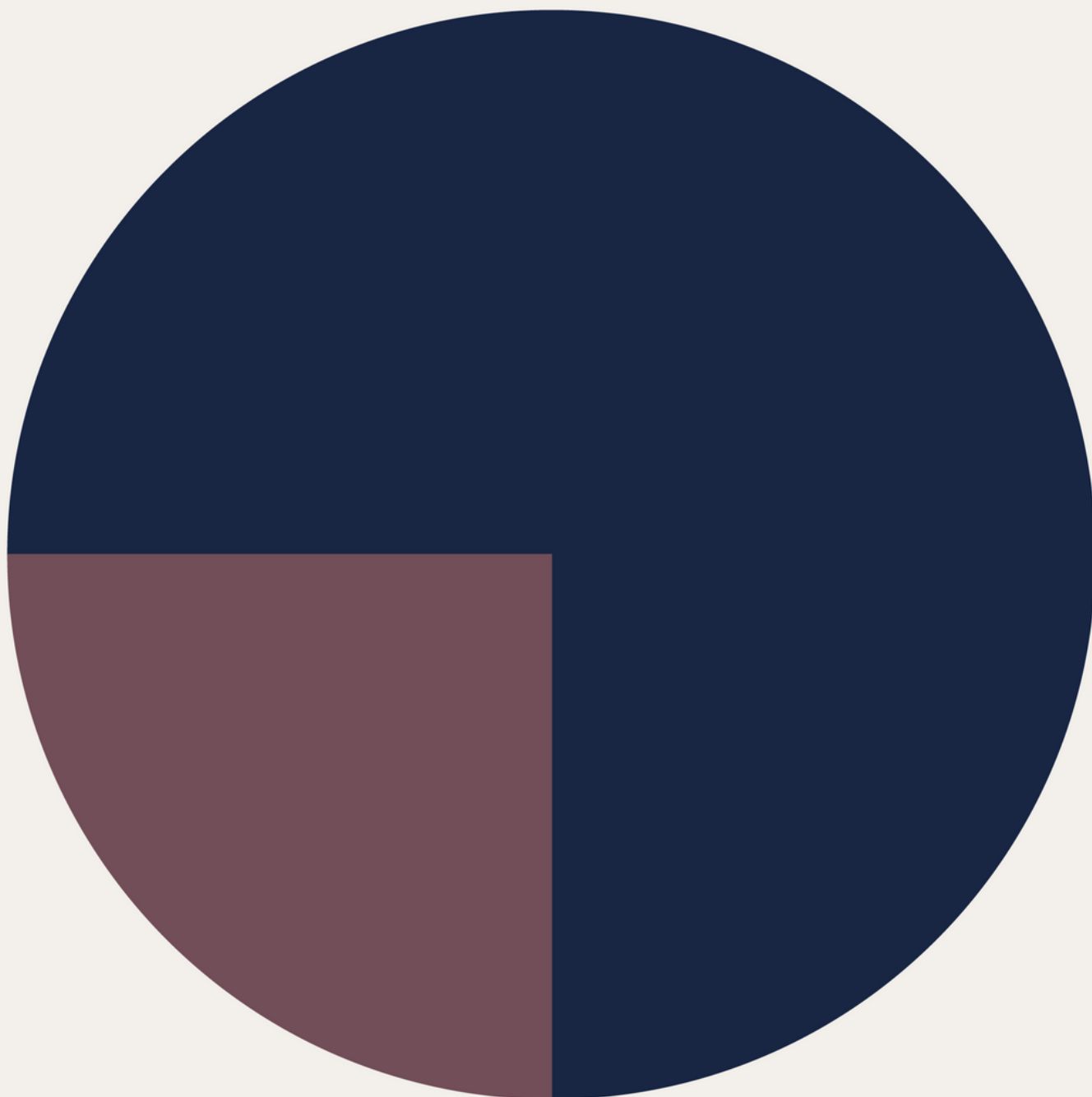


Scan de code en kook thuis een van onze gerechten!

www.desmaak.nl



Uitgelichte diensten



Onze weg naar maatwerk en duurzame vitaliteit

Bij Gezondheidsgilde zijn we trots op de weg die we samen hebben bewandeld. Onze missie — het achterhalen van de gebruiksaanwijzing van de mens — heeft ons gebracht tot een rijke en integrale benadering van gezondheid en geluk.

In de afgelopen jaren hebben we waardevolle samenwerkingen opgebouwd, die er voor zorgen dat ons maatwerk pakket niet alleen intern is maar ook buiten onze organisatie mogelijk is.

Onze trainers blijven zich voortdurend ontwikkelen via opleidingen bij onder meer Overload Worldwide en aanvullende specialisaties zoals het 6 Domeinen-model, de meditatie opleidingen, bloedtesten opleidingen, mentale kracht trainerschap, interne opleidingen en nog veel meer .

Elke opleiding, elke samenwerking en elk nieuw inzicht heeft bijgedragen aan de verfijning van onze aanpak: maatwerk dat écht aansluit op de unieke behoeften van mensen en organisaties.

En we blijven in beweging. Innovatie, groei en nieuwsgierigheid vormen de kern van alles wat wij doen. Wij zien de zoektocht naar de gebruiksaanwijzing van de mens als een dynamisch proces — waarin we blijven leren, blijven verbeteren en blijven vernieuwen.

Verschillende diensten

Vanuit deze rijke achtergrond zijn unieke diensten ontstaan die praktijkgericht, krachtig en duurzaam zijn.

We zijn dankbaar voor de reis die we hebben afgelegd en trots op wat we hebben opgebouwd.

Daarom delen we hieronder graag een aantal van onze diensten met jou.

Voorbeelden die laten zien hoe wij theorie en praktijk, ervaring en wetenschap, samenbrengen in inspirerende en effectieve programma's.

Laat je inspireren door wat mogelijk is — en ontdek wat wij samen kunnen bereiken.

Amplitie

Preventie

Re-integratie

Re-integratietraject met BioCheck en Gezondheidsgilde

Binnen Gezondheidsgilde zijn wij een samenwerking gestart met BioCheck om onze unieke integrale werkwijze te combineren met het evidence-based programma van BioCheck.

Hiermee bieden wij medewerkers de krachtigste combinatie van persoonlijk maatwerk, fysiek herstel en mentale versterking.

Wanneer medewerkers uitvallen door stress- of burn-outklachten, biedt het re-integratietraject van BioCheck een krachtige en wetenschappelijk onderbouwde aanpak voor herstel.

Hoe ziet het BioCheck re-integratietraject eruit?

Startmeting

en uitgebreide fysiologische nulmeting (o.a. hartslag, ademhaling, fysieke belastbaarheid) om het huidige stressniveau en herstelvermogen in kaart te brengen.

Individueel trainingsprogramma

Op basis van de metingen volgt een persoonlijk programma gericht op:

- Herstel van fysieke belastbaarheid
- Versterking van het autonome zenuwstelsel
- Opbouw van energie en conditie

Begeleiding en coaching

Wekelijkse begeleiding door professionals die medewerkers ondersteunen bij het herstelproces en bij het vinden van een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning.

Tussentijdse metingen

Reguliere hermetingen om de voortgang objectief te monitoren en het programma bij te sturen waar nodig.

Afronding

Een eindmeting met persoonlijk advies voor duurzame inzetbaarheid, inclusief tips om terugval te voorkomen.

Wat levert het traject op?

- Versneld herstel van stress- en burn-outklachten
- Toename van fysieke en mentale belastbaarheid
- Vergroting van zelfinzicht en eigen regie
- Duurzame terugkeer naar werk en maatschappij

Indicatie kosten

Tussen de 2.000,- -5.000,-

Re-integratie

Grip op balans

De workshop met de balanceguide in de basis

In deze interactieve workshop van een halve dag maken medewerkers op een laagdrempelige en inspirerende manier kennis met de kernprincipes van de Balanceguide.

Doel van de workshop

- Medewerkers motiveren en enthousiasmeren om actief aan hun gezondheid en geluk te werken
- De eerste stap zetten op de reis naar meer vitaliteit, balans en persoonlijke kracht
- Inzicht geven in de samenhang tussen fysiek, mentaal, emotioneel en moreel/spiritueel welzijn

Wat kunnen deelnemers verwachten?

- Inspirerende inzichten uit de Balanceguide
- Praktische tips die direct toepasbaar zijn in werk en privé
- Handzame tools om bewust kleine, positieve veranderingen in gang te zetten

Extra ondersteuning na de workshop

- Iedere deelnemer ontvangt het 11-wekenprogramma om zelfstandig verder te bouwen aan gezondheid en geluk
- Door samen als groep te starten, ontstaat er onderlinge steun, motivatie en verbondenheid
- De workshop biedt bovendien de mogelijkheid om vroegtijdig medewerkers te signaleren die extra ondersteuning nodig hebben, zodat we preventief maatwerk kunnen inzetten en uitval kunnen voorkomen

Resultaat

Na deze sessie hebben medewerkers niet alleen inspiratie opgedaan, maar ook concrete handvatten en een duidelijk vervolgpad naar duurzame vitaliteit — voor zichzelf én voor elkaar.

Indicatie kosten

Rond de 1000,- euro voor een dag deel

Amplitie

Grip op voeding

De workshop voor makkelijke, lekkere en gezonde voeding

In de cursus Grip op Voeding inspireren wij medewerkers om op een eenvoudige en toegankelijke manier bewuste keuzes te maken rondom voeding.

Doel van de cursus

- Medewerkers laten ervaren dat gezonde voeding niet ingewikkeld of saai hoeft te zijn
- Inzicht geven in het verschil tussen voeding die voedt en voeding die alleen vult
- Handvatten bieden om energiever, vitaler en bewuster te leven

Wat kunnen deelnemers verwachten?

- Praktische tips over lekkere, makkelijke en voedzame voeding
- Inspiratie om kleine, duurzame verbeteringen door te voeren in het dagelijks eetpatroon
- Eenvoudige strategieën om gezond eten ook haalbaar te maken in een druk leven
- Een interactieve sessie waarin samen een verse smoothie wordt gemaakt — directe beleving van gezonde voeding in de praktijk

Extra ondersteuning

- Deelnemers krijgen een bundel met toegankelijke en inspirerende recepten mee naar huis
- Iedere deelnemer ontvangt het 11-wekenprogramma om zelfstandig verder te bouwen aan een gezonde leefstijl

Resultaat

Na de cursus hebben medewerkers meer kennis, motivatie én praktische hulpmiddelen om voeding in te zetten als bron van energie, herstel en duurzame gezondheid — voor nu én in de toekomst.

Indicatie kosten

Rond de 1000,- euro voor een dag deel

Amplitie

Coaching

Het 1 op 1 traject voor duurzame groei en balans.

Onze individuele coachingstrajecten zijn gericht op het versterken van persoonlijke veerkracht, gezondheid en leiderschap. Wij geloven dat echte verandering begint bij inzicht, eigen regie en het ontwikkelen van praktische vaardigheden die blijvend resultaat opleveren.

Doel van onze coaching

- Bewustwording creëren van gedragspatronen, stressreacties en energiebalans
- Het herstellen en versterken van fysieke, mentale, emotionele en moreel/spirituele gezondheid
- Medewerkers ondersteunen bij duurzame persoonlijke groei en ontwikkeling

Voor wie is coaching bedoeld?

Onze coaching kan zowel preventief worden ingezet — bij vroege signalen van disbalans — als binnen amplitie: bijvoorbeeld voor leidinggevenden of medewerkers die extra vaardigheden nodig hebben om hun taken met meer veerkracht, effectiviteit en balans uit te voeren.

Wat kan te verwachten van coaching

- Persoonlijke begeleiding afgestemd op de unieke situatie en behoefte van de medewerker
- Praktische tools en oefeningen om stress te reguleren, grenzen te bewaken en energie op te bouwen
- Oplossingsgerichte gesprekken die focussen op kracht, mogelijkheden en duurzame verandering

Resultaat

Onze coaching helpt medewerkers om hun vitaliteit te herstellen, hun persoonlijke kracht te versterken en hun balans terug te vinden — zowel op het werk als in hun privéleven.

Indicatie kosten

Rond de 1500,- euro voor een traject

Amplitie

Preventie

Small Group Training

Samen sterk, samen in balans

Onze Small Group Trainingen combineren persoonlijke aandacht met de kracht van samen trainen in een inspirerende omgeving.

In kleine groepen van maximaal zes personen begeleiden wij medewerkers gericht naar meer fysieke kracht, vitaliteit en blessurevrij bewegen.

Doel van de Small Group Training

- Herstellen en voorkomen van beginnende pijnklachten en blessures
- Werken aan duurzame fysieke kracht en belastbaarheid
- Trainen in een stimulerende en motiverende omgeving

Hoe werkt het?

- Iedere deelnemer start met een uitgebreide intake waarin fysieke belastbaarheid, doelen en eventuele klachten zorgvuldig in kaart worden gebracht
- Bij aanvang ontvangt iedere deelnemer de Balanceguide: een praktisch kompas voor duurzame gezondheid
- De trainingen worden verzorgd door professionals die gespecialiseerd zijn in het begeleiden van herstel én prestatieverbetering

Wist je dat...

- Krachttraining een natuurlijke stimulans is voor de aanmaak van groeihormoon?
- Groeihormoon speelt een essentiële rol bij het reduceren van stress, het bevorderen van herstel en het versterken van het immuunsysteem
- Daarentegen verhogen langdurige duursporten (zoals hardlopen of fietsen langer dan 45 minuten) juist de aanmaak van stresshormonen

Resultaat:

Met Small Group Training leggen medewerkers niet alleen een stevige fysieke basis, maar versterken zij tegelijkertijd hun mentale veerkracht.

Door gericht en verantwoord te trainen, vergroten zij hun energie, belastbaarheid en welzijn — op een manier die inspirerend, leuk en effectief is.

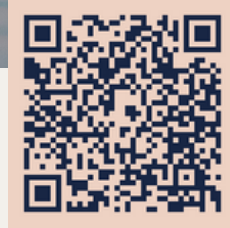
Indicatie kosten

Vanaf 88,- euro per persoon per maand.

Amplitie

Notities:

Notities:



Bedankt voor je tijd en aandacht

Bedankt dat je de tijd hebt genomen om kennis te maken met onze visie en aanpak.

Wij hopen samen met jou de positieve beweging van gezondheid en geluk verder te verspreiden — stap voor stap, mens voor mens.

Maatwerk staat bij ons centraal

Daarom nodigen wij je graag uit om eens langs te komen voor een kop koffie, thee of een verfrissende groene smoothie. Samen bespreken we jouw wensen en verkennen we wat we voor jou, je team of je organisatie kunnen betekenen.

Hoe kun je contact opnemen

- Bel ons gerust voor een afspraak (zie visite kaartje)
- Of plan direct een afspraak in via onze online agenda (scan hiervoor de QR-code)

Nog niet helemaal klaar om samen deze reis te maken?

Geen probleem.

We moedigen je aan om in ieder geval je eigen reis te starten, met de inzichten en tools die je van ons hebt ontvangen. Iedere stap telt — en elke kleine verandering brengt je dichterbij een gezond en gelukkig leven.