

GOfit!

Integrale aanpak op body,
mind en voeding voor
een optimaal en
duurzaam resultaat.

**GOfit is een samenwerking tussen
Fysizo, ReRunning & HELDcoach**



GOfit
body mind voeding



Welkom bij GOfit

Jij wilt investeren in de gezondheid van jouw medewerkers. Niet alleen omdat je het verzuim laag wilt houden, maar omdat je gaat voor duurzame inzetbaarheid voor nu en later.

GOfit ontzorgt: wij bieden jouw medewerkers geen quick fix.
Ons doel is een blijvende leefstijl verandering.

Graag zetten wij voor jou op een rijtje wat je van GOfit kan verwachten.

Veel leesplezier namens Jessica, Geertje en Pascal





Onze visie

Onze droom is dat iedereen zich bewust is, van het belang van een goede fysieke en mentale gezondheid. En doet wat hij of zij kan om dit te bereiken.

Onze kracht

GOfit bundelt de krachten van 3 professionals met als doel meer impact op jouw resultaat te maken.

Dit doen we op het gebied van:

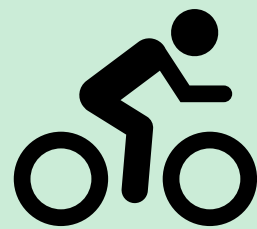
- ✓ **Body** - Geertje Schalke - Fysiotherapeut van Fysizo
- ✓ **Mind** - Jessica Kleijheeg - Mindset & running coach van ReRunning
- ✓ **Voeding** - Pascal van Assendelft - BGN Gewichtsconsulente van HELDcoach



Gezond voelen is niet een kwestie
van alleen heel veel sporten!
Het gaat om ...



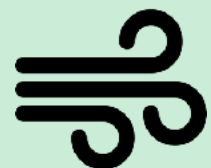
voelen



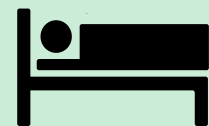
bewegen



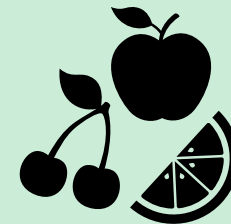
fysieke fitheid



adem



slaap



voeding voor energie

*Zodat je optimaal kan functioneren
thuis en op het werk!*

Welke tools zet GOfit in

Vanuit de 3 invalshoeken body, mind en voeding bieden wij verschillende diensten. Een greep uit ons aanbod:

Persoonlijk traject



Het GOfit leefstijl programma is een individueel traject waar aandacht, doortastendheid en doeltreffendheid de middelen zijn om leefstijlverandering bij jouw medewerkers te bewerkstelligen.

GOfit intake



Meten is weten! Hoe sta jij ervoor op het gebied van body, mind en voeding. Op basis van deze intake, maken we een verslag en geven we een advies waar iemand zich het beste op kan richten.

Werkplek analyse



Veel nek & rug klachten komen voort uit een verkeerde houding! Belangrijk is dat de werkplek op kantoor of thuis goed is ingesteld. Blijven de klachten, dan kijken we hoe je sterker kan worden in rug & buik.

Welke tools zet GOfit in

Workshops op locatie



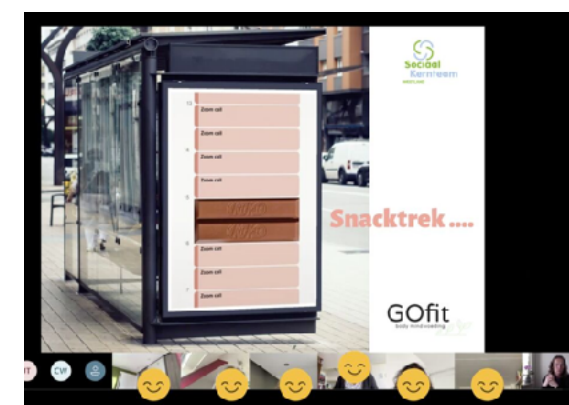
Een team een taak. Daag je team uit voor een workshop met de pijlers op MIND, BODY en VOEDING. Dat kan een wandelsessie zijn waar gesprekken over doelen, verwachtingen en samenwerking bij elkaar komen.

Rondje GOfit



Een mini-versie van ons persoonlijk traject. In een dagdeel worden je medewerkers geïnformeerd, enthousiasmeerd en in beweging gezet op het gebied van body, mind en voeding.

Webinars



Webinars kunnen over verschillende onderwerpen gaan bijvoorbeeld over stress, gezond thuiswerken, eet je darmen gezond. We kijken graag welk onderwerp het best past bij jullie organisatie op dat moment.

Welke tools zet GOfit in

Adem & kou



Adem en kou zijn perfecte instrumenten om jouw medewerkers te leren hoe zij met stress om kunnen gaan. Onze kou- en ademtrainers bieden deskundige begeleiding, zowel 1 op 1 als in een groep.

Hardloop trainingen



Als iets een team sterker maakt is het wel samen toewerken naar een doel. Olympisch atlete Pascal en runningtherapeute Jessica trainen jouw medewerkers toe naar die gave obstacle run of city run.

Voedingsscan



Aan de hand van een voedingsdagboek analyseren we de voedingswaarde van ieders eetpatroon. Krijg je o.a. voldoende eiwitten, vitaminen en mineralen binnen? Het verslag nemen we met je door zodat je direct aan de slag kan.

Welke tools zet GOfit in

Personal training



Tijd voor een fysiek steuntje in de rug? Wij helpen je om het beste uit jezelf te halen zonder zorgen over onder- of overbelasting. Persoonlijke begeleiding en met oog voor jouw doelen.

Power walk



Hardlopen is niet voor iedereen weggelegd, maar powerwalk dat kan iedereen. Sporten en energie krijgen, na een ronde powerwalk. We wandelen stevig door en doen onderweg spierversterkende oefeningen.

We werken het liefst op maat, aansluitend op de behoefte en wat nodig is voor resultaat!

GOfit!

staat voor een persoonlijke
aanpak, doortastend &
doeltreffend.



Trots!

dat we mogen werken
met deze bedrijven



Overzicht investering GOfit programma

GOfit programma	Prijs*	Per
Intake GOfit per discipline	€ 150,-	Individu
1 op 1 coachmomenten	€ 90,-	Individu
Aanvullende GOfit diensten		
Personal training 3x	€ 210,-	Individu
HELDwalk	€ 125,-	10 lessen p.p / gr
Webinar	€ 300,-	Groep
Runningtherapie, Koude trainingen, Hardloop trainingen, Pilates, Werkplekanalyses, Workshops op locatie	in overleg	Groep /Individu
Reiskosten	€ 20,-	Per uur

* Alle tarieven zijn exclusief BTW - Duur coachmoment - 60 min of 2x 30 min



Algemene Voorwaarden

Voor het GOfit programma geldt geen aparte algemene voorwaarden.
Hiervoor gelden de algemene voorwaarden per dienstverlener.
Deze kunt u onderaan de volgende websites terugvinden:

- **Fysizo** - www.fysizo.nl
- **ReRunning** - www.ReRunning.nl
- **HELDcoach** - www.heldcoach.com

Extra toelichting op de tarieven

- **Verplaatsen afspraak meer dan 24 uur voor de afspraak** - Gratis
- **Afmelding minder dan 24 uur voor de afspraak** - €70,-
- **Vorbereiding & overleg** - inbegrepen in de prijs
- **Steun & coaching in de vorm van apjes/ email**- inbegrepen in de prijs





Heb je nog vragen over het GOfit programma?

Stel ze gerust aan ons

Pascal van Assendelft
via 06-15880274
pascal@heldcoach.com

Geertje Schalke
via 0174-235187
geertje@fysizo.nl

Jessica Kleijheeg
via 06-42201140
info@rerunning.nl

GOfit voor een duurzaam resultaat!

