



Samen werken aan vitaliteit

Praktische
oplossingen voor elke
organisatie



Vitaliteitsweek. Het startschot voor vitaliteit in jouw organisatie

Iedereen weet wel wat gezond leven inhoudt: meer bewegen, beter eten en voldoende ontspanning. Toch lukt het in de praktijk vaak niet om die goede voornemens vol te houden. Werkdruk, agenda's en andere prioriteiten nemen al snel de overhand. Precies daar ligt de kracht van een vitaliteitsweek: medewerkers ervaren zelf hoe leuk, laagdrempelig en haalbaar het is om stappen te zetten richting een gezondere leefstijl. En dat werkt door – ook ná de week.

Een vitaliteitsweek is méér dan een verzameling losse activiteiten. Het is een inspirerende beleving die medewerkers laat ontdekken wat bij hén past. Of het nu gaat om een sportieve uitdaging, een creatieve workshop, ontspanning of voedingsinspiratie: iedereen vindt een ingang om vitaliteit concreet te maken. Door direct het positieve effect te ervaren, groeit de motivatie om door te zetten.

Ontzorging voor HR en organisatie

Een vitaliteitsweek organiseren hoeft u zelf niet te doen – wij nemen het complete proces uit handen. Van de ontwikkeling van een programma dat past bij uw organisatie en cultuur, tot de praktische uitvoering op locatie: wij regelen alles. Trainers, materialen, logistiek – het wordt volledig verzorgd. Ook de communicatie richting medewerkers stemmen we in overleg af: desgewenst nemen wij dit uit handen, of sluiten we aan bij uw interne communicatiestructuur.

De impact van een vitaliteitsweek

De kracht van een vitaliteitsweek zit in het ervaren. Medewerkers ontdekken dat kleine stappen al veel verschil maken. Dat levert niet alleen energie en plezier op, maar ook verbinding en een groter bewustzijn van wat vitaliteit betekent. Voor de organisatie is het een zichtbaar signaal: wij investeren in gezondheid, werkplezier en duurzame inzetbaarheid.



Thema workshops

Vitaliteit begint bij bewustwording. Medewerkers én leidinggevenden moeten eerst begrijpen wat vitaliteit voor hén betekent, voordat er structurele veranderingen kunnen plaatsvinden. Onze workshops en webinars zijn ontwikkeld om die bewustwording te stimuleren en meteen te vertalen naar concrete, haalbare acties.

In korte, interactieve sessies nemen ervaren trainers deelnemers mee langs thema's als energie, werkdruk, balans, voeding, slaap en mentale veerkracht. De aanpak is praktisch, laagdrempelig en altijd gericht op herkenbare situaties uit het dagelijks werk. Door kennis te koppelen aan beleving en ervaring, ontstaat niet alleen inzicht maar ook motivatie om daadwerkelijk aan de slag te gaan.

Zo worden workshops en webinars hét moment om stil te staan, inspiratie op te doen en persoonlijke verbeterstappen te kiezen. Daarmee leggen ze een stevige basis voor duurzame inzetbaarheid en een gezonde(re) organisatiecultuur.

- Werken aan je weerstand met gezonde gewoontes
- Doe een persoonlijke check-up
- Stress & veerkracht
- Hoe houd jij werk en privé in balans?
- Van goede voornemens naar goede gewoontes
- Gezond werken in ploegendiensten
- Digital detox
- Werkgeluk
- Hoe krijg je jezelf in beweging?
- Gezonde voeding
- Train your brain
- Fit door de overgang
- Goed ontspannen, goed slapen



Vitaliteitsmarkt

Vertellen wat ervoor nodig is om je gezond en vitaal te voelen, kunnen de meeste mensen wel. Maar die dingen ook echt dóen is nog niet zo makkelijk. In het dagelijks leven vragen andere dingen de aandacht. Of iemand heeft de energie even niet om zich aan zijn eigen voornemens te houden. Wat in zo'n geval helpt, is één haalbare stap vinden, die bij je past en waar je voor gemotiveerd bent. Dan kan je aan de slag en merk je ook meteen dat het iets oplevert. Zo vind je de energie voor de volgende stap.

Door het organiseren van een vitaliteitsmarkt hebben de medewerkers de mogelijkheid om advies te krijgen over de onderwerpen voeding, bewegen of ontspannen. Onze leefstijlcoaches zullen de medewerkers aan de hand van praktische voorbeelden inzicht geven. Daarnaast zijn de coaches beschikbaar voor individuele vragen van medewerkers.

FitzMe verzorgt 'de vitaliteitsmarkt' bij een tafel of kraam om de medewerkers bewuster te maken van het belang van gezonde leefgewoontes. De opzet is eenvoudig maar doeltreffend. De leefstijlcoach heeft een uitnodigende tafel, waar de medewerkers langs kunnen lopen. Of er nu één of twintig mensen bij de tafel zijn, de leefstijlcoach geeft doorlopend workshops van een paar minuten. De coach sluit met de invulling van de miniworkshops aan bij de belangstelling en de achtergrond van de medewerkers die op dat moment aanwezig zijn. Het doel van de walk-in workshops is steeds dat medewerkers zich bewust worden van wat een gezonde leefstijl voor hen betekent én dat ze een concrete verbeterstap bepalen die ze zelf meteen kunnen zetten. De miniworkshops zijn dan ook interactief en op ervaring ingericht.



Arbeidsfysiotherapeut op locatie – praktisch en preventief

Veel medewerkers kampen met terugkerende rug-, schouder- en nekklachten. Vaak ontstaan deze ongemerkt, door een verkeerde werkhouding, langdurig zitten of herhalende bewegingen. Een arbeidsfysiotherapeut op locatie maakt medewerkers hiervan bewust en geeft direct toepasbare adviezen om klachten te voorkomen of te verminderen.

Tijdens een korte, interactieve presentatie komen de belangrijkste risico's en aandachtspunten aan bod. Medewerkers leren hoe klachten ontstaan, maar vooral hoe zij deze kunnen voorkomen met eenvoudige aanpassingen in hun werkhouding en manier van bewegen. Aansluitend is er ruimte voor een informeel gesprek met de arbeidsfysiotherapeut. Medewerkers kunnen vragen stellen over hun persoonlijke situatie, terwijl de juiste zithouding ook praktisch wordt uitgelegd en gedemonstreerd. Indien gewenst sluiten we af met korte, actieve oefeningen om meteen te ervaren hoe kleine bewegingen al verlichting en energie geven.

Zo brengt de arbeidsfysiotherapeut vitaliteit letterlijk dichtbij: laagdrempelig, praktisch en gericht op directe toepasbaarheid in de werkdag.



Mobile Gym

De Mobile Gym brengt de kracht van sport letterlijk naar de werkvloer of buitenlocatie. Met onze verplaatsbare (kick)boksstellages kunnen we groepen van 16 tot 32 medewerkers tegelijk een uitdagende training bieden. Onder leiding van ervaren trainers leren medewerkers de basistechnieken van boksen en kickboksen, gecombineerd met conditionele oefeningen. Het is niet alleen een fysieke training, maar ook een mentale uitlaatklep: spanning en stress maken plaats voor energie en focus. Daarnaast versterkt deze activiteit het onderlinge teamgevoel – medewerkers motiveren en ondersteunen elkaar, wat de groepsdynamiek op de werkvloer ten goede komt.

Wat levert het op?

Medewerkers ervaren meer energie, een betere fysieke conditie, stressvermindering en meer zelfvertrouwen. Het is een sportieve boost die ook bijdraagt aan plezier en verbinding binnen het team.

Hoe werkt het praktisch?

De Mobile Gym wordt tijdens de vitaliteitsweek op locatie opgebouwd. Een sessie duurt doorgaans 45 tot 60 minuten, maar dit kan in overleg korter of langer. Voorbeeld: een ochtend- of middagblok met meerdere groepen van ca. 20 medewerkers, of één grote sessie voor de hele afdeling. Alle materialen (boksstellages, handschoenen, etc.) nemen wij mee.



Qi Gong

Qi Gong is een eeuwenoude Chinese bewegingsleer die zachte, vloeiende bewegingen combineert met ademhaling en focus. Het is laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen. Medewerkers hoeven niet sportief of lenig te zijn; de oefeningen zijn eenvoudig en toch effectief. Tijdens een sessie ervaren deelnemers rust, balans en een gevoel van kalmte. In een drukke werkdag helpt Qi Gong om spanning los te laten en het hoofd helder te maken, waardoor er meer mentale ruimte ontstaat.

Wat levert het op?

Medewerkers krijgen meer innerlijke rust, ervaren minder stress en verbeteren hun concentratie en energieniveau. Het helpt piekeren te verminderen en bevordert een gezonde balans tussen werk en privé.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek wordt Qi Gong op locatie verzorgd. Richtlijn: sessies van 30 tot 45 minuten, geschikt om als korte ochtend- of middagsessie in te plannen. Het kan éénmalig als losse activiteit worden aangeboden of meerdere keren op een dag voor verschillende groepen. Er is geen speciale kleding nodig; medewerkers doen mee in hun normale werkkleding.



Silent Disco

De Silent Disco is een verrassend vitaliteitsevent dat medewerkers op een unieke manier laat bewegen en ontspannen. Met draadloze koptelefoons dansen of bewegen deelnemers op muziek, volledig in hun eigen beleving en zonder externe prikkels van buitenaf. Dit kan variëren van vrij dansen tot mindful bewegen begeleid door een coach. De kracht van deze activiteit zit in de combinatie van vrijheid, plezier en concentratie. Medewerkers ervaren hoe muziek en beweging helpen om spanning los te laten en om weer in contact te komen met hun eigen energie. De stilte naar buiten toe zorgt voor een bijzondere sfeer: een groep mensen die samen beweegt, maar toch in een eigen wereld zit. Dit maakt de ervaring intens, verbindend en vrolijk. De activiteit kan worden afgesloten met een gezonde snack of drankje, bereid door de eigen keuken of kantine. Hiervoor leveren wij lekkere en gezonde recepten die eenvoudig te maken zijn.

Wat levert het op?

Medewerkers ervaren vreugde, ontspanning en meer verbinding met hun collega's. Ze laden mentaal op en krijgen een frisse boost die bijdraagt aan vitaliteit en werkgeluk.

Hoe werkt het praktisch?

De Silent Disco wordt op locatie tijdens de vitaliteitsweek neergezet. Een sessie duurt gemiddeld 45 tot 60 minuten, maar kan in overleg korter of langer. Voorbeeld: een lunchbreak-disco of een afsluitende middagactiviteit. Wij verzorgen de koptelefoons, muziek en de recepten voor gezonde hapjes en drankjes, die door de eigen keuken of cateraar kunnen worden klaargemaakt.



Breathworks

Ademhaling is een directe sleutel tot ontspanning en herstel, maar de meeste mensen gebruiken hun ademhaling slechts oppervlakkig en onbewust. Tijdens Breathworks ontdekken medewerkers hoe krachtig bewuste ademhalingstechnieken kunnen zijn voor hun welzijn. Door eenvoudige, toegankelijke oefeningen leren zij hun adem in te zetten om stress te verlagen, spanning los te laten en zelfs hun slaapkwaliteit te verbeteren. In de sessies wordt theorie gecombineerd met directe beleving, zodat deelnemers niet alleen snappen waarom ademhaling zo belangrijk is, maar dit ook fysiek en mentaal ervaren. De methodiek is laagdrempelig en geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd of conditie. Deelnemers merken vaak al na enkele minuten een verschil: meer rust, meer focus en meer energie. Ook korte 1-op-1 sessies zijn mogelijk voor medewerkers die behoefte hebben aan persoonlijke begeleiding, bijvoorbeeld bij stressklachten of slaapproblemen.

Wat levert het op?

Medewerkers voelen zich rustiger, slapen beter en ervaren meer veerkracht en energie. Ze leren praktische tools die ze op elk moment van de dag kunnen inzetten, zowel op het werk als thuis.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek worden de sessies ingepland op locatie. Richtlijn: groepsworkshops van 60 tot 90 minuten of korte individuele sessies van ca. 20 minuten. Dit kan als een los blok in de ochtend of middag, of meerdere keren verspreid over de dag.



Brain Light (met massagestoel)

Brain Light is een innovatieve methode die medewerkers helpt om in korte tijd een diepe staat van ontspanning te bereiken. Het combineert licht- en geluidsstimulatie met een professionele massagestoel. Door ritmische patronen van licht en geluid worden de hersengolven beïnvloed en in een staat van rust gebracht die normaal gesproken alleen met diepe meditatie te bereiken is. In combinatie met de fysieke ontspanning van de massagestoel ontstaat een unieke ervaring: een mentale en lichamelijke reset binnen enkele minuten. Voor medewerkers die veel spanning ervaren, regelmatig stressklachten hebben of moeite hebben om volledig tot rust te komen, kan deze sessie een echte doorbraak zijn. Het helpt niet alleen bij ontspanning, maar ook bij het verbeteren van focus, het sneller herstellen van vermoeidheid en het voorkomen van stressgerelateerde klachten.

Wat levert het op?

Medewerkers voelen zich na een sessie mentaal uitgerust, ervaren minder spanning en herstellen sneller van stress. Dit draagt bij aan meer focus, energie en productiviteit tijdens het werk.

Hoe werkt het praktisch?

De Brain Light-installatie wordt op locatie geplaatst tijdens de vitaliteitsweek. Medewerkers plannen individueel een sessie in van ca. 20 tot 30 minuten. Er kan een vaste ruimte worden ingericht waar medewerkers gedurende de dag afwisselend gebruik van maken.



Spreekuur Slaapcoach

Slaap vormt de basis van vitaliteit, maar in de praktijk worstelen veel medewerkers met slaapproblemen: moeite met inslapen, piekeren in de nacht of niet uitgerust wakker worden. Tijdens het spreekuur gaat een gecertificeerde slaapcoach met medewerkers in gesprek en biedt praktische en persoonlijke adviezen. Hierbij gaat het niet om algemene tips, maar om maatwerk afgestemd op de persoonlijke situatie van de medewerker. Denk aan inzicht in slaappatronen, adviezen over voeding en beweging, tips voor ontspanning en manieren om stress 's nachts los te laten. Het doel is om medewerkers niet alleen meer kennis te geven, maar ook concrete handvatten waarmee ze direct aan de slag kunnen. Een beter slaappatroon heeft grote impact: meer energie, meer focus en een betere stemming gedurende de werkdag.

Wat levert het op?

Medewerkers slapen beter, voelen zich energiever en starten productiever aan hun werkdag. Het voorkomt vermoeidheid en draagt bij aan een betere gezondheid en welzijn.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek kan er een speciaal spreekuur op locatie worden ingericht. Medewerkers plannen individuele gesprekken in van ca. 20 tot 30 minuten. Dit kan op één dag voor meerdere medewerkers of verspreid over meerdere momenten in de week.



Bootcamp-sessies

Bootcamp is een energieke en actieve workout die medewerkers uitdaagt op kracht, conditie en samenwerking. Onder begeleiding van een ervaren trainer doen deelnemers gevarieerde oefeningen die hun hele lichaam activeren. De training is intensief, maar altijd op ieders eigen niveau: of iemand nu sportief is of beginner, iedereen kan meedoen. Het gaat niet alleen om de fysieke inspanning, maar ook om de mentale voordelen. Samen sporten brengt plezier, saamhorigheid en motivatie. Tijdens de sessie leren medewerkers hun grenzen op een gezonde manier te verleggen, elkaar te ondersteunen en te ervaren hoe goed het voelt om in beweging te zijn. Deze activiteit is bij uitstek geschikt om werkdruk los te laten en met hernieuwde energie terug te keren naar de werkdag.

Wat levert het op?

Medewerkers verbeteren hun conditie, krijgen meer energie en ervaren stressvermindering. Daarnaast zorgt de gezamenlijke inspanning voor een sterker teamgevoel en meer saamhorigheid.

Hoe werkt het praktisch?

Bootcamp wordt tijdens de vitaliteitsweek op locatie verzorgd. Richtlijn: sessies van 45 tot 60 minuten, bijvoorbeeld als energieke start van de dag of actieve afsluiting. Ook mogelijk om meerdere kortere sessies te plannen voor verschillende teams.



Mindful Tekenen

Mindful tekenen is een creatieve manier voor medewerkers om rust en focus te vinden. Het draait niet om resultaat of artistieke vaardigheden, maar om het proces: in stilte en concentratie tekenen en daarmee het hoofd leegmaken. Deze workshop helpt medewerkers te vertragen, stress los te laten en in contact te komen met hun creativiteit. In een wereld waarin veel mensen dagelijks overspoeld worden door prikkels en digitale informatie, is mindful tekenen een verademing. De combinatie van ontspanning en creativiteit maakt het tot een bijzondere ervaring die medewerkers vaak verrassend positief ervaren. Het is een zachte, laagdrempelige activiteit die mentale ruimte creëert en inspiratie geeft voor zowel werk als privé.

Wat levert het op?

Medewerkers ervaren meer rust, focus en ontspanning. Daarnaast stimuleert het creatief denken en helpt het om nieuwe perspectieven en ideeën te ontwikkelen.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek verzorgen wij de workshop op locatie. Richtlijn: 60 tot 90 minuten per sessie, afhankelijk van groepsgrootte en doelstelling. Het kan als los onderdeel van de dag worden ingezet of als terugkerende activiteit op meerdere momenten. Alle materialen worden meegenomen.



Stoelmassage verzorgd door een stoelmasseur met visuele beperking

Stoelmassage is een laagdrempelige en toegankelijke vorm van ontspanning, ideaal voor de werkvloer. Medewerkers nemen plaats in een speciale massagestoel, waarbij de massage volledig over de kleding heen wordt uitgevoerd. De focus ligt op rug, nek, schouders en armen – precies de zones waar spanning zich vaak ophoopt door langdurig zitten of beeldschermwerk. Uniek is dat de massages worden verzorgd door masseurs met een visuele beperking. Door hun sterk ontwikkelde tastzin zijn zij in staat om spanning en knopen in de spieren extra goed te voelen en gericht aan te pakken. De massage brengt direct verlichting, ontspanning en rust. Het is niet alleen een fysieke behandeling, maar ook een mentale reset die medewerkers helpt weer fris en energiek terug te keren naar hun werkdag.

Wat levert het op?

Directe ontspanning, vermindering van spierspanning, rust in het hoofd en een energieke herstart van de werkdag.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek komen de stoelmasseurs op locatie. Een sessie duurt meestal 15 tot 20 minuten en kan gedurende de dag ingepland worden. Vooraf vindt een korte intake plaats om af te stemmen op wensen en eventuele klachten. Na elke behandeling wordt de stoel gereinigd. Dit kan als losse activiteit of doorlopend gedurende een dagdeel.



Ouder worden is topsport

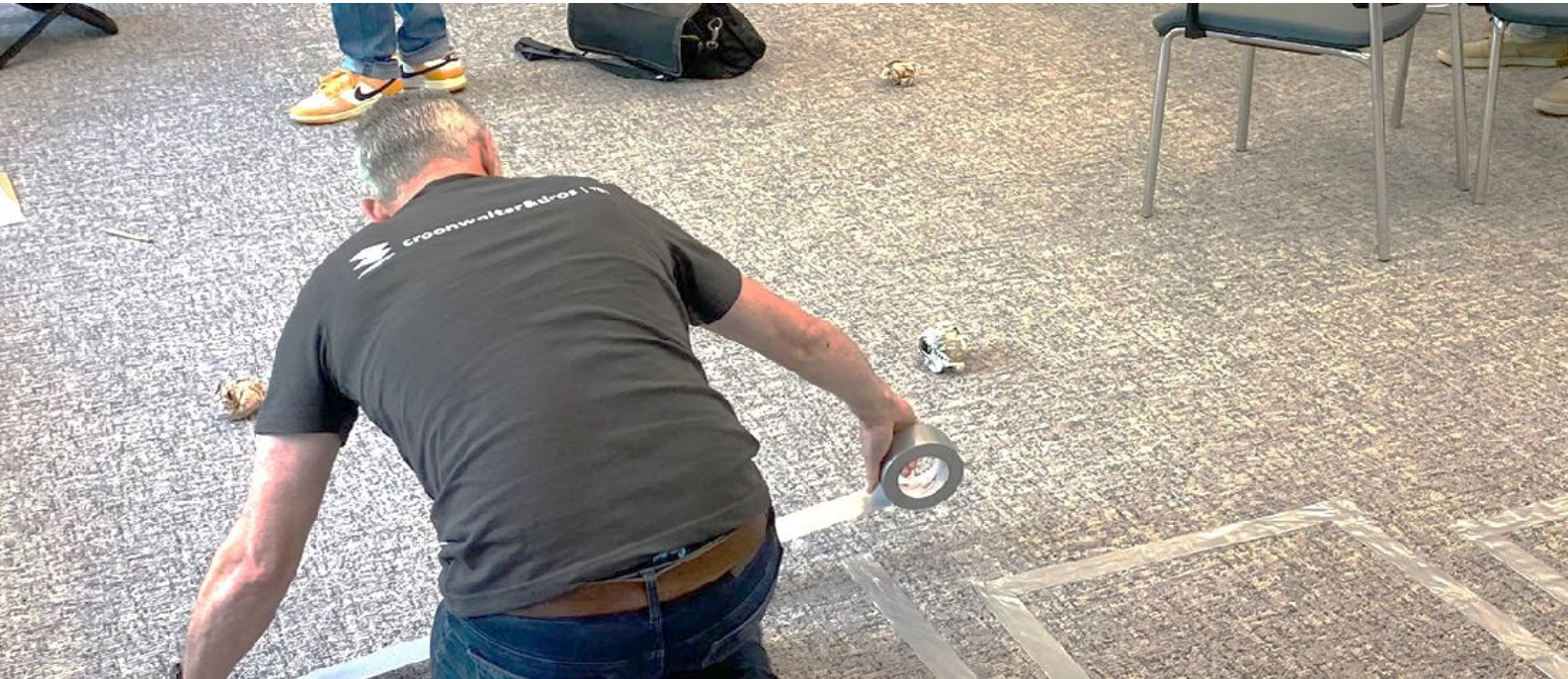
Wat gebeurt er met je werk als je lichaam tien jaar ouder is? In deze activiteit ervaren medewerkers dit letterlijk, doordat zij een speciaal ouderdomspak aantrekken. Dit pak beperkt het lichaam op een realistische manier, bijvoorbeeld door een verminderd gezichtsveld, minder flexibiliteit of zwaardere bewegingen. Vervolgens doorlopen teams een parcours met herkenbare werksituaties en opdrachten. Dit levert niet alleen een fysieke uitdaging op, maar vooral ook een confronterend en waardevol inzicht: hoe verandert je functioneren met de jaren, en wat kun je zelf doen om vitaal te blijven? Het is een speelse én serieuze ervaring die medewerkers laat voelen dat ouder worden onvermijdelijk is, maar dat je met de juiste keuzes en leefstijl veel invloed hebt op hoe je ouder wordt.

Wat levert het op?

Medewerkers krijgen een confronterende ervaring die echt binnenkomt. Ze worden zich bewust van hun fysieke grenzen en leren hoe ze daarmee kunnen omgaan. De oefening maakt duidelijk hoe belangrijk het is om nu al te investeren in vitaliteit en helpt medewerkers nadenken over hoe zij op de lange termijn fit en inzetbaar kunnen blijven.

Hoe werkt het praktisch?

De activiteit wordt op locatie tijdens de vitaliteitsweek uitgevoerd. Teams nemen het tegen elkaar op in een parcours dat in overleg wordt afgestemd op de werkpraktijk van uw organisatie. Richtlijn: sessies van 60 tot 90 minuten, afhankelijk van groepsgrootte. Na afloop vindt er een gezamenlijke nabespreking plaats, waarin de ervaringen worden gedeeld en vertaald naar praktische inzichten voor de werkvloer en voor ieders persoonlijke vitaliteit.



De Emmer: wat draag jij mee?

Vitaliteit gaat niet alleen over fit zijn, maar ook over hoe je met spanning en druk omgaat zonder jezelf te verliezen. In deze oefening wordt dat heel tastbaar gemaakt met behulp van een emmer en gewichten. Medewerkers ervaren letterlijk hoe zwaar het kan voelen om werkdruk, mantelzorg, zorgen thuis of andere verplichtingen met zich mee te dragen. Terwijl de emmer zwaarder wordt, ontstaat er bewustwording: hoe ver kun je gaan voordat het teveel wordt, en wat gebeurt er als je emmer overstroomt? Deze fysieke metafoor maakt een vaak abstract onderwerp concreet en bespreekbaar. In een nagesprek staan we stil bij de balans tussen gezonde spanning en overbelasting, en hoe je zelf invloed kunt uitoefenen om ruimte te maken in je mentale emmer.

Wat levert het op?

Medewerkers krijgen inzicht in het verschil tussen gezonde spanning en stress, en leren tijdig signalen te herkennen dat hun eigen emmer te vol raakt. Ze ontdekken concrete manieren om druk te verlichten en weer balans te vinden, zodat ze veerkrachtig blijven in hun werk en privéleven.

Hoe werkt het praktisch?

Deze oefening wordt tijdens de vitaliteitsweek op locatie verzorgd. Richtlijn: sessies van 45 tot 60 minuten in groepsverband. Deelnemers doen actief mee en wisselen ervaringen uit, waarna de trainer samen met de groep de vertaalslag maakt naar de praktijk. De activiteit is laagdrempelig, interactief en geschikt voor medewerkers van alle niveaus en functies.



Bouw van Balans: ‘Hoe sterk is jouw fundament?’

In deze oefening bouwen medewerkers een toren van blokken die symbool staan voor hun eigen energiebalans. Zware blokken vertegenwoordigen energievreters, zoals werkdruk, deadlines of zorgen thuis. Lichtere blokken staan voor energiegevers, zoals sport, ontspanning of sociale contacten. Tijdens het bouwen wordt zichtbaar wat er gebeurt als er te veel zware blokken zijn: de toren wiebelt of valt om. Dit maakt op een speelse, maar confronterende manier duidelijk waar disbalans ontstaat en hoe belangrijk het is om bewust te kiezen voor meer lichtheid en energie in je leven. De oefening nodigt uit tot reflectie: waar kun jij je toren lichter maken, en welke keuzes helpen jou om steviger te staan?

Wat levert het op?

Medewerkers krijgen inzicht in hun persoonlijke energiebalans. Ze herkennen waar te veel druk vandaan komt en waar ruimte is om positieve keuzes te maken. De oefening stimuleert zelfreflectie én geeft concrete handvatten om een betere balans te creëren.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek wordt de werkvorm op locatie ingezet, individueel of in kleine groepen. Richtlijn: 30 tot 45 minuten. Alle materialen (blokken, torenopstelling) worden meegenomen. Na afloop volgt een korte nabespreking waarin medewerkers hun inzichten delen.



Houd je kop koel: ‘Wie leidt wie?’

In deze oefening draait alles om communicatie en samenwerking onder druk. Eén medewerker is geblinddoekt en moet een parcours afleggen. De ander geeft aanwijzingen en begeleidt hem of haar erdoorheen. Op het eerste gezicht lijkt het een eenvoudige opdracht, maar al snel wordt duidelijk hoe spanning, onzekerheid en druk de communicatie beïnvloeden. Deelnemers ervaren hoe belangrijk een rustige toon, duidelijke aanwijzingen en vertrouwen zijn. Het rollenspel laat voelen wat er gebeurt als de druk oploopt, en geeft concrete inzichten in hoe je mentaal én fysiek rustig blijft. Precies de vaardigheden die in het dagelijks werk het verschil maken voor vitaliteit en effectiviteit.

Wat levert het op?

Medewerkers leren hoe ze onder druk helder en rustig communiceren. Ze ervaren het belang van vertrouwen, samenwerking en energiebehoud in stressvolle situaties. Dit vergroot de mentale veerkracht en maakt teams sterker.

Hoe werkt het praktisch?

De oefening wordt tijdens de vitaliteitsweek uitgevoerd in duo's of kleine teams. Richtlijn: 30 tot 45 minuten. Er is een eenvoudige opstelling nodig voor het parcours, die we volledig meenemen. De trainer begeleidt, observeert en vertaalt de ervaringen naar de praktijk.



Bouwpluim: 'Geef waardering door'

Een kleine blijk van waardering kan een groot verschil maken in de werkdag van een collega. Met de Bouwpluim brengen medewerkers dit zelf in praktijk. Iedereen ontvangt een kaartje en geeft dit door aan iemand die zij waarderen: een collega die altijd voor sfeer zorgt, iemand die hen laatst uit de brand hielp of gewoon een topper die gezien mag worden. Deze simpele, vrolijke werkvorm verspreidt positiviteit, verbindt collega's en maakt waardering zichtbaar. Eén kaartje kan iemands hele dag veranderen.

Wat levert het op?

Medewerkers ervaren direct de kracht van waardering. Het versterkt onderlinge relaties, vergroot het werkplezier en draagt bij aan een positieve organisatiecultuur.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek zetten we een laagdrempelige setting neer waarin medewerkers een Bouwpluim kunnen invullen en doorgeven. Dit kan doorlopend gedurende de dag of als onderdeel van een workshop. Alle materialen (kaartjes, schrijfwaren) worden verzorgd.



Grenzen op de werkvloer: ‘Tot hier en niet verder’

Veel medewerkers herkennen situaties waarin grenzen worden overschreden: een appje buiten werktijd, een ongepaste grap of te veel werkdruk. Maar hoe ga je daar zelf mee om? In deze werkvorm worden herkenbare werksituaties besproken en geoefend. Via rollenspellen ontdekken medewerkers waar hun eigen grenzen liggen, hoe ze die kunnen aangeven en hoe ze dit op een respectvolle manier bespreekbaar maken. De trainer geeft praktische handvatten en begeleidt de deelnemers in het oefenen van concrete reacties. Dit zorgt ervoor dat medewerkers zich sterker voelen in het aangeven van hun grenzen en bewuster worden van die van anderen.

Wat levert het op?

Medewerkers leren hun eigen grenzen beter herkennen en aangeven. Ze voelen zich sterker in lastige situaties en dragen bij aan een respectvolle en veilige werkcultuur.

Hoe werkt het praktisch?

Deze werkvorm wordt tijdens de vitaliteitsweek in groepsverband verzorgd. Richtlijn: 60 tot 90 minuten. De trainer brengt voorbeelden in en nodigt deelnemers uit om eigen situaties te delen. Met rollenspellen en nabespreking maken we de vertaalslag naar de dagelijkse praktijk.



Interactieve Games

Interactieve games brengen beweging, plezier en energie op een laagdrempelige manier samen en zijn daardoor een ideale toevoeging aan de vitaliteitsweek. Het zijn korte, speelse activiteiten die gemakkelijk in te passen zijn in een drukke werkdag. Deelnemers kunnen individueel een uitdaging aangaan of in kleine teams de strijd met elkaar aangaan, waarbij snelheid, coördinatie en samenwerking centraal staan. Juist doordat de spellen maar enkele minuten duren, is het voor iedereen toegankelijk: je hoeft geen sportief type te zijn om mee te doen.

De kracht zit in de directe ervaring. Medewerkers stappen even weg uit hun dagelijkse routine en ontdekken hoe goed het voelt om letterlijk in beweging te komen. Binnen enkele minuten ervaren ze meer energie, plezier en ontspanning. De vrolijke, soms competitieve elementen zorgen voor een lach en brengen collega's dicht bij elkaar. Het effect gaat vaak verder dan alleen dat ene spel: het doorbreekt de werkdag, geeft nieuwe energie en stimuleert mensen om bewuster te kiezen voor korte actieve momenten gedurende de dag.

Onze begeleiders spelen hierin een belangrijke rol. Zij zorgen voor enthousiasme, nodigen iedereen uit om mee te doen en creëren een veilige, positieve sfeer waarin medewerkers zich vrij voelen om te bewegen en plezier te maken. Zo doen ook collega's mee die normaal niet snel zouden aansluiten bij sportieve activiteiten. De games brengen daardoor niet alleen fysieke activiteit, maar ook verbinding en een positieve dynamiek op de werkvloer.

Biofeedback met de Inner Balance trainer

De Inner Balance Trainer maakt gebruik van biofeedbacktechnologie om inzicht te geven in je hartritmevariatie. Dit klinkt technisch, maar is in de praktijk een laagdrempelige en heel krachtige ervaring. Het systeem meet in real-time hoe coherent (in balans) je hartslagpatroon is en geeft directe visuele feedback. Hierdoor zien medewerkers meteen hoe ademhaling, emoties en stress hun lichaam beïnvloeden. Met kleine oefeningen leren ze hun hartritme positief te beïnvloeden, waardoor stress vermindert en focus toeneemt. De sessie is kort, maar heel impactvol: deelnemers ervaren hoe snel ze grip kunnen krijgen op hun eigen stressniveau. Het is een concrete en wetenschappelijk onderbouwde manier om meer rust en veerkracht te ontwikkelen, die direct toepasbaar is in werk en privé.



Wat levert het op?

Meer bewustwording, direct inzicht in stressreacties, praktische technieken om rustiger en veerkrachtiger te functioneren.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek is er een coach aanwezig op locatie met de apparatuur. Iedere sessie duurt slechts enkele minuten. Deelnemers zien live de feedback van hun hartritme en krijgen een korte persoonlijke uitleg en advies. Door de korte duur kan een groot aantal medewerkers deelnemen op één dag.

Leefstijlcoach op locatie met stressdots

De leefstijlcoach gebruikt stressdots als ingang om het gesprek over vitaliteit en leefstijl te openen. Een stressdot is een kleine biodot die op de hand geplakt wordt en van kleur verandert afhankelijk van de lichaamstemperatuur, die gekoppeld is aan stress en ontspanning. Dit maakt stress zichtbaar en tastbaar voor medewerkers. Terwijl zij hun dagelijkse werkzaamheden doen, kunnen ze de kleurveranderingen volgen en bewust worden van hun reacties op bepaalde situaties. De coach begeleidt dit proces door vragen te stellen, inzichten te delen en tips te geven om beter met stress om te gaan. Het is een speelse en laagdrempelige manier om het gesprek aan te gaan over mentale gezondheid en leefstijl, en kan bij veel medewerkers de eerste stap zijn richting meer bewustwording en gedragsverandering.



Wat levert het op?

Bewustwording van stresssignalen, handvatten om te ontspannen en praktische inzichten voor een betere leefstijl.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek deelt de coach stressdots uit en geeft een korte toelichting. Medewerkers dragen de dots de hele dag en reflecteren op hun ervaringen. De coach gaat in gesprek, individueel of in kleine groepjes.

Meten is weten - Healthanalyzer

Tijdens de Health Analyzer meet de leefstijlcoach onder andere jouw vetpercentage, visceraal vet, BMI en buikomvang. Optioneel uit te breiden met cholesterol en glucose meting. Het resultaat krijg je mee op papier, met advies én tips.

Met de Body Composition Analyzer (lijkt op een gewone weegschaal) wordt tijdens de Health Analyzer de fysieke leeftijd van je lichaam bepaald. Zo krijg je op een gemakkelijke manier inzicht in jouw fitheid, maar ook in de gezondheidsrisico's die je misschien loopt.

Benieuwd hoe jong jouw lichaam nog is? Wil je weten wat jij nog zou kunnen verbeteren? Doe dan mee!

Wat levert het op?

Meer bewustwording en direct inzicht hoe je er voor staat met je gezondheid.

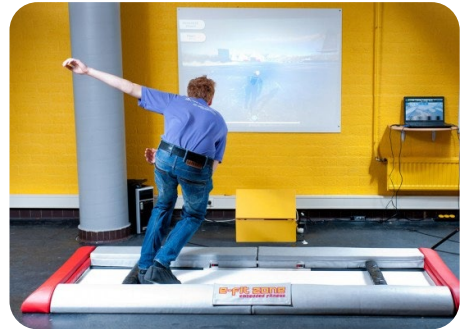
Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek is er een coach aanwezig op locatie met de healthanalyzer. Iedere sessie duurt 10 tot 20 minuten. Op basis van de resultaten bespreekt de leefstijlcoach met jou waar jij zelf mee aan de slag kunt.

i-Skate schaatssimulator

De i-Skate schaatssimulator biedt medewerkers de unieke kans om de beleving van schaatsen te ervaren, zonder dat er ijs nodig is. Op een speciale houten schaatsplank bootsen ze de beweging van schaatsen na, terwijl ze via een scherm virtueel over natuurijs of door een stadion glijden. Het is een combinatie van fysieke training en digitale beleving.

Topsporters gebruiken deze methode om hun techniek te verbeteren, maar nu kan iedereen dit zelf proberen. De simulator maakt bewegen leuk door er een game-element aan toe te voegen, compleet met rondetijden en een highscore-lijst. Het is uitdagend, grappig en geeft direct een sportieve boost. Medewerkers trainen ongemerkt balans, coördinatie en conditie, terwijl ze plezier hebben in de competitie.



Wat levert het op?

Balans, coördinatie, plezier en een gezonde competitiebeleving.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek wordt de simulator op locatie geplaatst. Benodigde ruimte: 3x2 meter en één stroompunt. Een ronde duurt gemiddeld 1 tot 2 minuten. Scores kunnen bijgehouden worden.

Smart Dance

Smart Dance is een combinatie van dans, spel en workout. Medewerkers staan op een dansplatform en volgen de pijlen die op het scherm verschijnen door met hun voeten de juiste beweging te maken. Het voelt als een videogame, maar tegelijkertijd is het een intensieve en vrolijke manier van bewegen. Deelnemers dansen op hun favoriete muziek, waarbij de moeilijkheidsgraad kan worden aangepast van beginner tot expert. Omdat tot wel 16 medewerkers tegelijk mee kunnen doen, ontstaat er een gezellige groepsdynamiek waarin samenwerken, lachen en bewegen vanzelf samengaan. Het is laagdrempelig, iedereen kan op zijn of haar niveau meedoen en het zorgt gegarandeerd voor plezier en energie.



Wat levert het op?

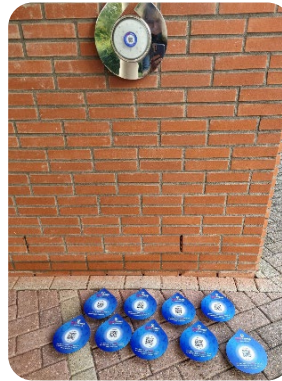
Plezier, coördinatie, conditie en een positieve groepssfeer.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek zetten we de dansplatforms op locatie neer. Iedere ronde duurt ongeveer 3 minuten. Na elk nummer wordt een highscore bijgehouden. Ruimte: ca. 1 m² per dansmat, één stroompunt nodig.

Smart Move

Smart Move is een innovatieve manier om wandelen leuker, interactiever en doelgerichter te maken. Met behulp van een app en een interactieve Smartstone starten medewerkers een wandelroute waarbij ze onderweg QR-codes moeten scannen. Elke code levert iets op: een puzzelstukje, een quizvraag of een korte opdracht. Hierdoor verandert een gewone wandeling in een spel dat prikkelt, verrast en uitdaagt. Het maakt medewerkers bewust van de waarde van beweging tussendoor en laat zien dat je tijdens een drukke werkdag gemakkelijk activiteit kunt inbouwen. Daarnaast is het een sociale activiteit: collega's lopen samen en beleven het spel als team. Zo worden bewegen, plezier en samenwerking in één activiteit gecombineerd.



Wat levert het op?

Meer beweging, mentale energie, sociale verbinding en spelenderwijs vitaliteit.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek plaatsen we de Smartstone op locatie. Deelnemers kunnen op elk moment een wandeling starten, alleen of samen. Geen stroom nodig. Geschikt voor binnen en buiten.

Smoothiebike

De Smoothiebike is een vrolijke en interactieve manier om medewerkers bewust te maken van het belang van gezonde voeding én beweging. Op de fiets zit een blender gekoppeld: door te trappen wordt de blender aangedreven en ontstaat er een gezonde smoothie. Het is een speels concept dat medewerkers laat ervaren dat een gezonde leefstijl niet saai hoeft te zijn. Terwijl ze bewegen, zien ze direct het resultaat in de blender en belonen ze zichzelf met een lekkere, gezonde smoothie. Het geeft een energieke beleving die medewerkers bijblijft. Bovendien laat het zien dat gezondheid op de werkvloer ook leuk en verbindend kan zijn.



Wat levert het op?

Bewustwording van voeding, beweging én een gezonde, lekkere beloning.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek zetten we de smoothiebike op locatie neer. Wij leveren recepten met combinaties van fruit en groente. De kantine of keuken kan deze ingrediënten voorbereiden en klaarzetten. Geen stroom nodig, ruimte: 2x2 meter.

Smart Clips

Smart Clips zijn interactieve LED-modules die op allerlei oppervlakken bevestigd kunnen worden, zoals muren, bokspalen of whiteboards. De lampjes lichten op in een bepaald patroon en dagen medewerkers uit om er zo snel mogelijk op te reageren door ze aan te raken of weg te swipen. Het is een dynamische, speelse activiteit die snelheid, coördinatie en reactievermogen combineert. Door de korte, intensieve spelvormen ontstaat een soort mini-workout die leuk en uitdagend is. De Smart Clips zijn flexibel inzetbaar: je kunt er individuele challenges mee doen of kleine groepswedstrijden. Het maakt bewegen verrassend, competitief en vooral leuk.



Wat levert het op?

Meer focus, reactievermogen, coördinatie en fun.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek plaatsen we de Smart Clips op locatie. Er is geen stroom nodig; ze komen in een oplaadbare koffer. Een ronde duurt ongeveer 1 minuut. Scores kunnen bijgehouden worden.

Smart Wall

De Smart Wall is een groot interactief projectiesysteem dat beweging en gamen combineert. Op een witte muur worden interactieve spellen geprojecteerd, waarbij deelnemers doelen moeten raken met een bal of foamstick. Denk aan het gevoel van een sportwedstrijd, gecombineerd met de fun van een videogame. Het is toegankelijk voor iedereen: van rustige spelletjes tot fanatieke competitie. Het systeem zet letterlijk de hele ruimte in beweging en trekt direct de aandacht. Het maakt medewerkers enthousiast om even actief mee te doen, zonder dat het voelt als sporten. De Smart Wall zorgt voor energie, samenwerking en een positieve sfeer.



Wat levert het op?

Plezier, samenwerking, beweging en een energieke boost.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek projecteren we de Smart Wall op een witte muur (3x4 meter ruimte). Nodig: één stroompunt. De spellen duren enkele minuten, geschikt voor doorlopend gebruik.

Kook recepten

Gezond koken lijkt vaak ingewikkeld, maar hoeft dat helemaal niet te zijn. Met onze kookrecepten laten we zien dat je in korte tijd een voedzame en smakelijke maaltijd op tafel zet. De recepten zijn zorgvuldig samengesteld, met een focus op gezonde ingrediënten die eenvoudig verkrijgbaar zijn. Het doel is om medewerkers te inspireren en te laten ervaren dat gezond eten ook lekker, leuk en makkelijk kan zijn. Tijdens de vitaliteitsweek kan de kantine of een kok de gerechten bereiden, zodat medewerkers direct kunnen proeven en inspiratie opdoen voor thuis. Het is een laagdrempelige manier om bewustwording rond voeding te vergroten en medewerkers praktische tools mee te geven die ze meteen in hun dagelijks leven kunnen gebruiken.



Wat levert het op?

Inspiratie, kennis en motivatie om zelf gezond en lekker te koken.

Hoe werkt het praktisch?

Tijdens de vitaliteitsweek leveren wij de recepten. De kok of kantine kan de gerechten bereiden en aanbieden als proefhapjes of lunch. Dit kan als doorlopend element gedurende de dag of als vast kookmoment.