

## VITALITEITSTRAINING

Het productieniveau binnen elke organisatie hangt nauw samen met de vitaliteit van het personeel. Immers: hoe vitaler uw medewerkers zijn, hoe beter zij bestand zijn tegen werk- en prestatiedruk. Kranenburg Healthmanagement en Coaching (KH&C) ontwikkelde om die reden speciale trainingsprogramma's om de vitaliteit te bevorderen. Daarbij wordt sterk ingezoomd op verbetering van de fitheid en bevordering van een gezonde leefstijl.

Vitaliteitstrainingen kunnen zowel individueel als in groepsverband gegeven worden. Voor mensen met medische beperkingen of aandoeningen is een individueel programma aan te bevelen. Dat geldt bijvoorbeeld bij langdurige en veelvuldige uitval door ziekte. In dat geval wordt uw medewerker individueel begeleid en gecoacht om zijn belastbaarheid weer op peil te krijgen en op een optimaal niveau vast te houden.

Als u een meer proactieve aanpak wenst dan bieden groepstrainingen een goede mogelijkheid om uw personeel fit te houden. Naast fysieke training om de belastbaarheid te verhogen is ook hierbij specifiek aandacht goed voor een gezonde leefstijl, voeding en ontspanning. KH&C biedt in dit geval als extra mogelijkheid ook de optie om speciale aspecten die voor de doelgroep van belang zijn in de training op te nemen.

### Mogelijke onderwerpen

- RSI-preventie
- Burn-out-preventie
- speciale rugtraining
- gewichtmanagement
- functionele training / "training on the job"

### Doelen

- verhogen van de fysieke en mentale belastbaarheid
- bevorderen van de fitheid
- bevorderen van een gezonde leefstijl

### Uw voordelen

- fitter en daardoor beter presterend personeel
- aanmerkelijk minder kans op uitval door fysieke en / of mentale overbelasting
- verhoging van welzijn en werksfeer
- een medisch verantwoorde en gerichte aanpak ter bevordering van de vitaliteit
- concrete bijdrage aan een proactief human resources beleid

Vitaliteitstrainingen kunnen zowel incompany als op locatie verzorgd worden en worden gegeven door ervaren trainers en coaches.

