

Ons Menu

Hier vind je al onze Progress producten. Deze kunnen onderdeel zijn van één van onze pakketten en kunnen in overleg ook in een andere samenstelling worden afgenomen. Van al deze producten is een uitgebreide omschrijving terug te vinden op onze website.

**Heb je interesse of wil je meer weten?
Vraag het onze Fitness coaches.**

Seminars en webinars

- Eten voor je gezondheid
- Voeding en gewoontegedrag
- Stop diëten, start goed eten
- Versterk je immuunsysteem
- Goede nachtrust
- Werkdruk en werkstress
- Werk privé balans
- Pauzeren kun je leren
- Haal de roze bril tevoorschijn: Creatieve Oplossingen
- Pro actief je vitaliteit managen

- Digitaal welzijn
- Vergroten van je veerkracht
- Werken 2.0
- Voorkom het onmiddellijkheidsvirus
- Kennismaken met mindfulness
- Stress verminderen met mindfulness
- De kracht van positief denken
- Mentale weerbaarheid
- Burn-out preventie
- Survivaltechnieken op kantoor
- Persoonlijk leiderschap
- Meer lucht / Beter ademen

Beweging

- HIIT / Bootcamp
- Coretraining
- Yoga / Pilates
- Circuittraining
- Boksen
- Tai Chi / Qi Gong
- Running
- Active breaks / Pop up

1-op-1

- Werkplek advies
- Fysiotherapie
- Lifestylecoaching
- Voedingsconsult
- Stoelmassage
- Health Checks

Specials

- Icebath (+ breathingworkshop if wanted)
- Periodic Medical Examination
- Lifestylequiz
- Dancingworkshop
- Padel clinic
- Different kind of challenges (sporty)