

DE MENUKAART VAN VITAAL DE HEMRIK

Vier vitaliteitsdiensten bieden u en uw medewerkers de mogelijkheid om de conditie te verbeteren. Fitplan Leeuwarden, Crossfit Leeuwarden, Studio Elements, Fit20 Leeuwarden-Hemrik en de bedrijvenvereniging de Hemrik hebben een unieke samenwerking bewerkstelligd met als de resultaat Vitaal de Hemrik. Onderstaand treft u van de vier vitalliteitsorganisaties de mogelijkheden aan. Het is gelukt om een zeer divers aanbod voor uw medewerkers samen te stellen.

Fit20 Leeuwarden-Hemrik

Fit20 is een innovatieve en wetenschappelijk onderbouwde fitness formule. Bij Fit20 train je



namelijk maar 20 minuten per week gericht op resultaat. De training is op afspraak (alleen of in duo) onder begeleiding van een gediplomeerd Personal Trainer. Hierdoor is het makkelijk om het als een vast moment in je week te plannen. Je transpireert niet of nauwelijks omdat je in een koele ruimte en in slow motion traint. Omkleden of naderhand douchen is daarom niet nodig. Ons motto: *“minimale tijdsinvestering, maximaal resultaat”*

Door de intensieve fit20 training krijgt je lichaam wekelijks een optimale gezondheidsprikkel. Zo word je sterker en gaat eigenlijk alles beter. Je hoeft bovendien niet te gissen naar je resultaat want die houden wij iedere training voor jou bij in onze eigen Trainersapp. Zo maken we jouw vooruitgang inzichtelijk. Resultaat merk je vaak al na een paar trainingen.

Onze werkwijze:

- onder begeleiding van een Personal Trainer, altijd op afspraak
- zonder om te kleden en te douchen
- alleen of samen
- gegarandeerd resultaat
- fiscaal aftrekbaar en betaalbaar

www.fit20leeuwarden-hemrik.nl

Fitness- en leefstijlstudio Studio Elements



Personal training pro

De personal trainer pro helpt je doelstelling behalen en behouden na een uitgebreide beweeganalyse en het opstellen van een plan van aanpak. De personal trainer pro onderscheidt zich door diepgaande kennis over stress, voeding, slaap en het leren volhouden van een nieuwe leefstijl.

Leefstijlcoaching+

Een leefstijlcoach+ helpt jou op een duurzame manier veranderen en wat je kunt doen om deze veranderingen vol te houden, juist op dagen dat het even tegenzit.

- het veranderen en volhouden van een gezonde leefstijl
- verantwoord afslanken of aankomen
- beter slapen

Smallgrouptraining

Sporten in kleine groepen motiveert en is gezellig!

De lessen zijn altijd onder begeleiding van een personal trainer pro met maximaal 8 personen en op je eigen niveau. We bieden de volgende lessen aan:

1. Krachttraining full body (uitdagende training voor mannen en vrouwen)
2. High intensity interval training (HIIT)
3. Cardioboksen
4. Bootylab (specifieke krachttraining voor dames gericht op benen, billen en buik)
5. Indoor survival (200m indoor survival training)
6. Elements Move (poweryoga)

www.studioelements.nl

CrossFit Leeuwarden

Bij CrossFit Leeuwarden geven betrokken, gecertificeerde sportcoaches functionele trainingen. Wij hebben een toegankelijke, sportieve en gezellig community en een toffe locatie.



Wij geven: CrossFit, Fundamentals, Powermama, Personal Training en Olympische liften. Hieronder lichten we een aantal uit.

CrossFit: Dit bieden we dagelijks aan en is onze meest belangrijke en populairste les. CrossFit is een combinatie van verschillende functionele bewegingen, zoals: tillen, duwen, rennen, roeien en eigen lichaamsoefeningen. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau aan CrossFit doen en zo werken aan zichzelf. Ook is maatwerk voor bedrijfstrainingen mogelijk.

Fundamentals: Dit is de beginnerscursus voor CrossFit. Hierbij worden alle oefeningen in vier lessen uitgelegd. Tijdens deze lessen wordt er niet zwaar getild maar leer je de basistechnieken. Zo kun je veilig bewegen.

Personal Training: Heb je specifieke doelen, een blessure, wil je afvallen of meer begeleiding tijdens het trainen? Dan is Personal Training iets voor jou. In een persoonlijk gesprek bespreken we jouw wensen waarna we een plan maken om jouw doelen te behalen.

Powermama: Een zwangerschapstraining onder leiding van een deskundige coach, speciaal voor vrouwen die verantwoord willen sporten tijdens de zwangerschap en/of na de bevalling.

www.crossfitleeuwarden.nl

Fitplan Leeuwarden

Fitplan is hét centrum waar **onderzoek – behandeling – training** naadloos op elkaar aansluiten. Wij bieden de meest



innovatieve onderzoeks- en behandel mogelijkheden op paramedisch gebied, medische trainers en/of fysiotherapeuten als begeleiders in de sportzaal, veel tijd en aandacht voor ieders specifieke situatie in een gezellige sfeer met zeer betrokken 'vak-idioten'!

De klant is geen nummer, wij hebben geen toegangspoortjes en passie is hetgeen wat ons drijft. Op basis van betrokkenheid en het toepassen van de meest bewezen, effectieve therapieën zullen wij alles doen wat binnen onze mogelijkheden ligt om u van dienst te zijn! En nét dat stapje extra doen.

Onze missie is om u het optimale uit het leven laten halen met een fit lichaam en uitgebalanceerde geest. Rekening houdend met uw specifieke doelen en eventuele klachten zorgen wij voor een uitgebalanceerd traject op het gebied van onderzoek, behandeling, coaching, training en preventie. Dit alles binnen een persoonlijke sfeer, betrokkenheid en met veel plezier.

Onze visie is dat samenwerken werkt. Zorgverleners in ons netwerk inschakelen wanneer nodig en u als patiënt/klant centraal stellen. Voorbij grenzen denken voor sommige oplossingen. We zijn er ook van overtuigd dat het zelf-herstellend vermogen van het lichaam groot is, zolang het hiervoor de kans maar krijgt. Samen met u creëren we die mogelijkheid en stimuleren we dit zelf-herstellend vermogen. Daar hebben we de volgende mogelijkheden voor:

- | | | |
|--------------------|--------------------|-----------------------------|
| -Manuele therapie | -Echografie | -Bekkenfysiotherapie |
| -Oefentherapie | -Shockwave | -Doelgroep training |
| -Dry Needling | -Taping | -Ergon therapie |
| -Hardloop-sstraat | -Medische training | -Sportmassage |
| -Mulligan therapie | -Massage | -Hardlopen techniektraining |

www.fitplan.nl