

Fiets4Fit coacht zieke werknemers naar een vitale terugkeer op het werk

Fiets4Fit Coaching biedt fysieke en mentale hersteltrajecten aan in de vrije natuur op de fiets. Deze trajecten zijn bedoeld voor werknemers met burnout, spannings- en vermoeidheidsklachten, RSI, overgewicht of een slechte conditie.

Fiets4Fit Coaching onderscheidt zich door het toepassen van de combinatie mental coaching, fysieke training en ontspanning in de vrije natuur.

Tijdens de mental coaching is het belangrijkste doel om de werknemer op zo'n manier te begeleiden, dat hij zelf de regie neemt over zijn burnoutproces en leert terugval te voorkomen. Met de fysieke training op de fiets wordt in rustig tempo conditie opgebouwd zodat de belastbaarheid toeneemt en de kans op klachten afneemt. Bij het fietsen (soms wandelen) in de vrije natuur, verwaaien de kopzorgen en leer je weer opnieuw te genieten en te ontspannen.

Het traject bestaat uit zowel persoonlijke begeleiding als het werken in kleine groepjes.

Deze unieke aanpak staat garant voor een snelle vitale terugkeer op de werkvloer.

Juist zeer gewaardeerde collega's, die altijd hard gewerkt hebben met hart voor de zaak en zich verantwoordelijk voelen, hebben een grotere kans om in een situatie van overbelasting terecht te komen. Dus werkgevers, die personeel ziek thuis hebben zitten en hen weer heel graag op de werkvloer terug willen zien, maak gebruik van de diensten van Fiets4Fit Coaching en verlaag daarmee rigoreus het ziekteverzuim.

Fiets4Fit Coaching biedt ook preventieve trajecten aan om stressklachten te voorkomen en korte modules speciaal voor particulieren.

- ▶ **Fiets4Fit Coaching, Truus Alleman, Kranenhout 45, 2134 XC Hoofddorp, Tel. (023) 526 95 99, mobiel: (06) 51 17 20 77, info@fiets4fit.nl, www.fiets4fit.nl**



Meer
Zakelijk
20
08