

Steeds meer **bedrijven** investeren in de gezondheid en vitaliteit van hun medewerkers.

Bedrijfsbootcamp is de ideale manier om hier vorm aan te geven.





wie zijn

wij?



Fit to the Limit biedt
effectieve bedrijfsbootcamp trainingen aan
die geschikt zijn voor **iedereen**.

Wij zorgen voor een **uitdagend, afwisselend programma**, waarbij zowel de beginnende als de gevorderde sporter zich prettig voelt en uitgedaagd wordt. Plezier staat hierbij voorop, want sporten moet **vooral leuk** zijn.

Onze trainers zijn ervaren gediplomeerde professionals, **gespecialiseerd in bootcamps en Personal Training**. Zij hebben aandacht voor iedereen en weten hoe ze mensen kunnen **motiveren**.

Tijdens de training letten we op de **houding en techniek** van de deelnemers. Hiermee voorkomen we blessures en halen de deelnemers het beste uit zichzelf.

We werken met een vast team van trainers, waardoor de **trainen altijd door kunnen gaan**.



Wat is bedrijfs- bootcamp?

Bedrijfsbootcamp is een workout in de **buitenlucht** die je samen met **collega's** doet.

Met bootcamp train je het **hele lichaam** en verbeter je je conditie en kracht. We bieden de trainingen aan op **jouw werklocatie**. Dit kan voor, tijdens of na werktijd zijn of op ieder ander **tijdstip** dat voor jullie prettig is. Iedereen kan meedoen op zijn of haar **eigen niveau**. Dat maakt deze vorm van sporten heel toegankelijk en efficiënt.

Het is een leuke manier om collega's beter te leren kennen en het versterkt de **teamspirit**.

Door samen te sporten reduceer je de **stress** van de drukke werkweek en kom je weer in **balans**.

Als je samen plezier hebt, de sportieve uitdaging aangaat en elkaar aanmoedigt ervaar je **saamhorigheid**. En dat zie je ook weer terug op de **werkvloer**.

Bedrijfsbootcamp is echt een waardevolle investering in de **gezondheid** en **veerkracht van medewerkers**.



**Wat
levert het
op?**



- 
- **verbetering van de fysieke en mentale gezondheid van medewerkers**
 - **verlagen en voorkomen van uitval door ziekte**
 - **reductie van stressgerelateerde klachten**
 - **positieve impact op samenwerking**
 - **betere focus, prestaties en productiviteit**

**Wat zijn de
mogelijk-
heden?**



Ons bedrijfsbootcamp programma bestaat uit **wekelijkse trainingen** op de **werklocatie** gedurende **minimaal 3 maanden**.

Daarnaast bieden we de medewerkers iedere maand een **sportieve challenge**, die bijdraagt aan een gezonde leefstijl.

Ook kunnen wij een maatwerk training bieden van een dag(deel), waarbij **teambuilding** centraal staat.

Wil je de mogelijkheden voor jouw organisatie weten, neem dan vrijblijvend contact op:

info@fittothelimit.nl

06-41009460



FIT TO THE LIMIT