

FIT OP HET WERK



Functionele training is een training die je **fit houdt voor het dagelijks leven**. We maken geen gebruik van ingewikkelde fitnessstoestellen en geloven vooral dat bewegen ook FUN moet zijn.

Al onze workshops en lezingen duren één tot twee uur en worden gegeven door gekwalificeerde trainers uit het FTnetwerk. Indien je een volledig dagprogramma wilt, stellen we dit graag samen. Alle vermelde prijzen zijn **excl. BTW**.



FUNctional games

Actief sporten

Sporten=spelen. Een zitbal, elastieken, hoepels en een groep mensen: meer is er niet nodig om een plezierige work-out te maken. Denk traditionele fitnessstoestellen weg en werk aan balans, flexibiliteit, conditie en kracht met behulp van klein trainingsmateriaal. Ontdek waarom deze manier van trainen efficiënt en vooral FUN is!

Voor wie: alle niveaus van werknemers en werkgevers.
Max.12 deelnemers per les

Duurtijd: 1 uur

Kostprijs: 80 euro + verplaatsingskosten aan 0,35 euro/km



Bootcamp-Urban fitness

Actief sporten

We gebruik de straten in de stad als fitnesscentrum (urban fitness) of het park (bootcamp). Rails, banken, trappen, fonteinen, je noemt het, wij gebruiken het.

Voor wie: alle niveaus van werknemers en werkgevers.
Max.12 deelnemers per les

Duurtijd: 1 uur

Kostprijs: 80 euro + verplaatsingskosten aan 0,35 euro/km



Fit op deFitball

Actieve workshop

De fitball is wel vaak gekend als zitbal, maar nog niet iedereen weet dat je er een volledige work-out mee kan doen.

Voor wie: alle niveaus van werknemers en werkgevers. Max. 12 deelnemers.

Duurtijd: 2 uur

Kostprijs: 160 euro + verplaatsingskosten aan 0,35 euro/km.
OPTIONEEL: Bal + oefeningposter te koop aan 30 euro.

FIT OP HET WERK



Better back

Actieve workshop

Zit jij acht uur per dag voor de computer? Is de verste afstand die jij loopt van je bureau naar de koffiemachine? Rugklachten zijn één van de meest voorkomende fysieke problemen bij werknemers, vaak omdat we te veel zitten en te weinig bewegen. In deze workshop word je bewust gemaakt van de impact van alledaagse bewegingen op de gezondheid van je rug. Je krijgt tips aangereikt over wat kan worden gedaan om je rug niet te overbelasten. Deze formule behandelt geen acute rugproblemen.

Voor wie: alle niveaus van werknemers en werkgevers. Max.12 deelnemers per les
Duurtijd: 2 uur
Kostprijs: 160 euro + verplaatsingskosten aan 0,35 euro/km



Stress & Exercise

Informatiesessie

Regelmatig bewegen werkt niet alleen stressverlagend bij een acute stresspiek, ook zorgt het er voor dat je beter bestand bent tegen stress, zowel vandaag als in de toekomst. We bekijken de psychologische voordelen van beweging om te begrijpen waarom sporten opgebouwde spanning in je lichaam kan loslaten.

Voor wie: alle niveaus van werknemers en werkgevers. Max. 40 deelnemers.
Duurtijd: 2 uur
Kostprijs: 200 euro + verplaatsingskosten aan 0,35 euro/km



Een bewegingsruimte in jouw bedrijf?

Geen plaats voor een reusachtig fitnesscentrum? Geen budgettaire ruimte om elke werknemer een abonnement in een fitnesscentrum te betalen? Misschien is een Functionele trainingsruimte dan wel wat voor jou...

Wat heb je nodig:

Ruimte van min. 50m² (voor 12 deelnemers)

Een keuze uit: matjes, zitballen, elastieken, kleine gewichtjes, XCObuizen, bosu, TRX, ... Het FTnetwerk helpt je met de keuze en aankoop van materiaal, voorziet posters met oefeningen en presenteert een voorstel voor groepslessen.

Een bewegingsprogramma van 10 weken met een uur begeleide training per week kost 800 euro incl. verplaatsingskosten. Dwz. 6,6 euro per deelnemer per les (max. 12 deelnemers per les). We werken uiteraard een voorstel uit op maat voor jou.

ANTWERP 10 MILES & START TO RUN

Samen de 10 miles lopen? Of begin je graag met jouw collega's aan een start to run?

Wij begeleiden je graag. Een Functional trainer die een groep begeleidt kost 80 euro per uur. Wordt er een langer engagement afgesproken, dan verlaagt de prijs per uur. Prijzen voor individuele training zijn op aanvraag.