



78%

van de Vlaamse werknemers
haalt de beweegnorm niet

SPORT @ WORK
A tot Z oplossingen voor gezonde(re) bedrijven

CATALOGUS 2019
FUNCTIONAL TRAINING

SPORT OP HET WERK



Wil je van jouw bedrijf een leuke en gezonde plek maken voor iedereen?
Van Bootcamp tot Yoga...we brengen jouw bedrijf in beweging!



EEN GEZONDE(RE) BEDRIJF

Brede aanbod sportlessen op de werkvloer

Sinds 2008 biedt het Functional Training® Netwerk oplossingen op maat voor bedrijven en organisaties om een traject rond beweging uit te stippelen. In meer dan 10 jaar ervaring hebben we gezien dat de populairste keuze een mix is van groepslessen en workshops waar de werknemers hun kennis rond beweging, voeding en stressmanagement vergroten.

Onze activiteiten passen perfect in het kader van een kick-off, een gezondheidsdag, een teamevent of een opleiding alsook als een welkome pauze tijdens het werk.

Info & Bookings: info@functionaltraining.be

DE LESGEVERS

Al onze lesgevers zijn hoogopgeleide experts op het gebied van gezondheid en beweging, zowel in 1-1 begeleiding als in groep. We staan in voor de recruiteren, opleiden, betalen en de nodige vervangingen voor ziekte of verlof van de lesgevers.



VAN BOOTCAMP TOT YOGA, WE HEBBEN DE PERFECTE OPLOSSING

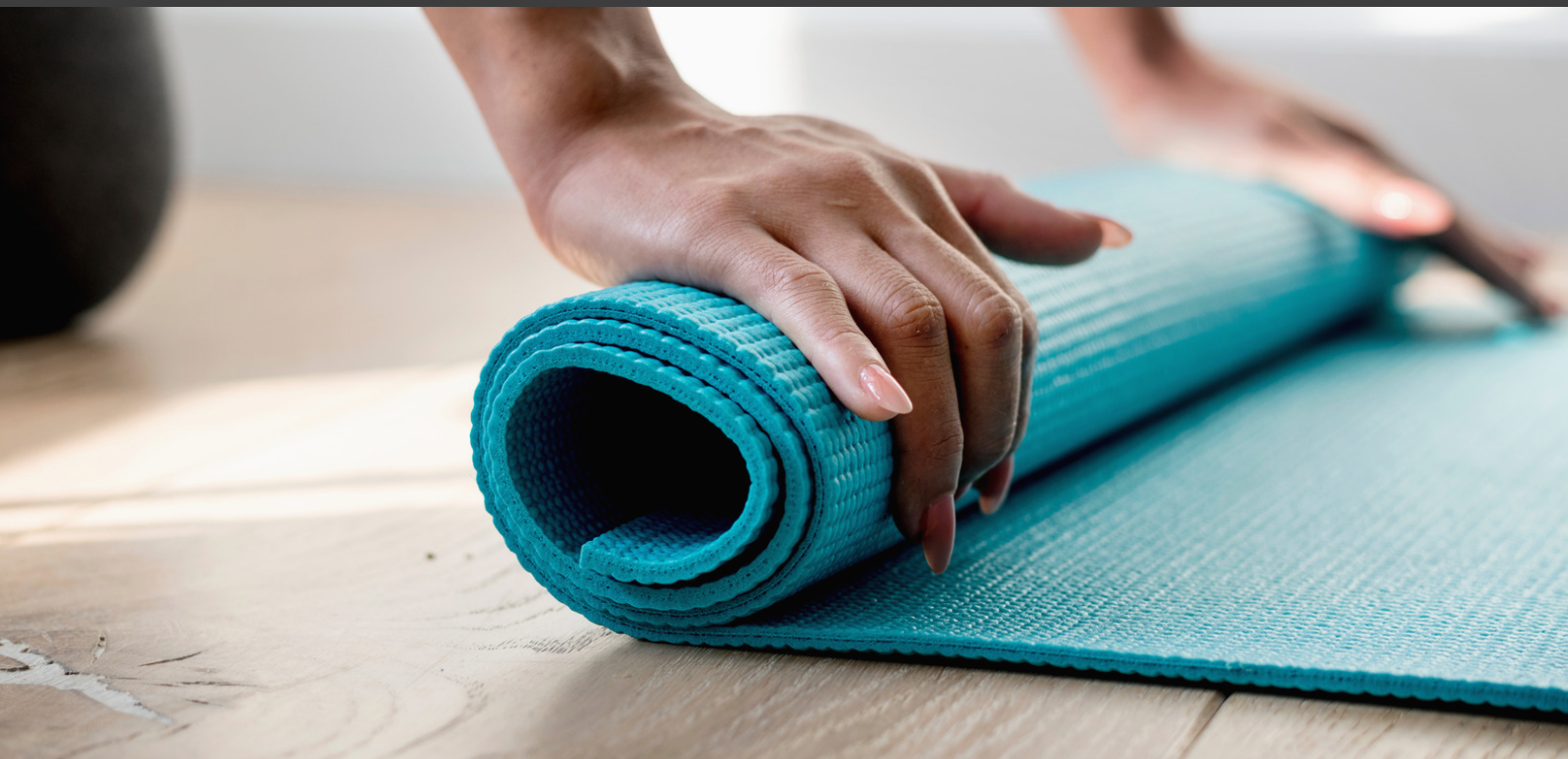
BY MAX ICARDI

Met meer dan 10 jaar ervaring in Functional Training, zijn onze coaches de experten die je nodig hebt om je personeel te motiveren om meer te bewegen. Niet alleen kunnen ze uitdagende trainingen voorzien, maar ze kunnen ook de "fun" gehalte naar boven halen en voor iedereen een geschikte niveau vinden.



Een greep uit ons aanbod:

- Trainingen op jouw locatie onder begeleiding van onze coaches
- Advies om een beweegruiimte in te richten
- Inspirerende lezingen en workshops
- Aanvullende trainingsprogramma's voor de deelnemers om zelfs thuis te oefenen
- Bijstand tijdens sportevenementen (10 Miles van Antwerpen, 20km van Brussel...)



YOGA LESSEN

Yoga helpt je op weg om je fitter, gezonder en meer ontspannen te voelen. We bieden aangename toffe yogalessen met een persoonlijke aanpak.

Onze yoga lessen zijn geschikt voor alle mensen ongeacht leeftijd, geslacht en conditie. Meestal begint de les met een ontspanning. Vervolgens wordt er gewerkt aan makkelijk in een houding te komen en te blijven. Tijdens de les schenken we veel aandacht aan de ademhaling, dit is essentieel om lichaam en geest uit te balanceren.

Iedereen kan deelnemen en tijdens de lessen zijn er verschillende mogelijkheden om het niveau individueel aan te passen.

Namaste!

Info & Bookings: info@functionaltraining.be

WAT

Ontspannende
Yoga lessen

WHEN

Voor, tijdens of na
de werkuren

WAAR

Op jouw bedrijf, in
het buitenlucht
wanneer mogelijk

WIE

voor wie op zoek is
om meer balans in
het leven



JUNGSHIN



Jungshin Fitness is een nieuwe fitnesshype die overwaait uit California. Bij Jungshin (Koreaans voor “een heldere geest”) doe je oefeningen met een houten zwaard.

Het slaat een brug tussen body & mind, dezelfde voordelen dus als bij yoga of tai chi. Maar dit werkt ook voor wie liever niet op een yogamatje gaat liggen.

Jungshin is er in verschillende varianten. Het bestond oorspronkelijk als gevechtssport, maar we zullen het als fitness doen. Het combineert meditatie, ademhalingsoefeningen en bewegingen met het zwaard. Je bukt, je zwaait, je draait met je lichaam, allemaal bewegingen die je in het dagelijks leven ook nodig hebt en die je van kop tot teen sterker maken.

Find your inner Ki!

Info & Bookings: info@functionaltraining.be

WAT

Coolle les met houten zwaard

WHEN

Voor, tijdens of na de werkuren

WAAR

Op jouw bedrijf, in het buitenlucht wanneer mogelijk

WIE

voor wie op zoek is naar zijn inner Samurai



LEARN TO RUN

Lopen kan iedereen, maar niet iedereen kan goed lopen. Een goede looptechniek verbetert je sportprestaties, vermindert de kans op blessures en bovendien treedt er bij een looptechnische loper minder snel vermoeidheid op. De deelnemers leren direct oefeningen aan om hun looptechniek te verbeteren. Zo halen ze meer plezier uit hun trainingen en is er minder kans op blessures.

De wekelijks trainingen onder begeleiding van een Functional Training Coach zijn een mix van lopen, specifieke loopdrills en oefeningen (squats, lunges, etc...).

Het is zeker mogelijk om dit programma te koppelen aan de deelname aan een loopevenement, zoals de 10 Miles van Antwerpen of de 20km van Brussel.

Trek je loopschoenen aan!

Info & Bookings: info@functionaltraining.be

WAT

Een "joggingclub" waar je leert beter lopen

WHEN

Voor, tijdens of na de werkuren

WAAR

Op en rond jouw bedrijf, in het buitenlucht

WIE

voor wie het plezier van lopen wilt ontdekken



FUNCTIONAL TRAINING

Dit is een cardio workout waarbij de 7 functionele basis bewegingen aan bod komen. Denk bijvoorbeeld aan squats, lunges, push ups...Je gaat bovendien aan de slag met functioneel materiaal (battleropes, fitballen, aquabag, ...) om die volledige work-out te doen. Deze training heeft alles in huis om je conditie, kracht, lenigheid en beweeglijkheid op peil te houden of naar een hoger niveau te tillen.

Je voelt spieren waarvan je niet eens wist dat ze bestonden!

De intensiteit van de oefeningen bepaal je volledig zelf.

Are you functional?

Info & Bookings: info@functionaltraining.be

WAT

Een speelse groepsles met de juiste mix van cardio en kracht

WHEN

Voor, tijdens of na de werkuren

WAAR

Op jouw locatie

WIE

voor wie graag in groep wilt bewegen



BOOTCAMP



Dit is een total body workout die plaatsvindt in openlucht en waarbij voornamelijk gebruik gemaakt wordt van het eigen lichaam, elementen die we tegenkomen in de natuur (bankjes, bomen...) en/of vrije attributen (autobanden, touwen...)

Houd jij van buiten sporten en wil je op een leuke en speelse manier je conditie verbeteren en tegelijk alle spieren van je lichaam trainen, aarzel dan niet.

Are you functional?

Info & Bookings: info@functionaltraining.be

WAT

Een uitdagende les in de buitenlucht

WHEN

Voor, tijdens of na de werkuren

WAAR

Op jouw locatie of in een nabij park

WIE

voor wie geen schrik heeft van een uitdaging

WAT IS JOUW EXCUUS?



Geen tijd. Geen goesting. Een oude blessure. De kinderen...
Hoe kan je het allemaal oplossen en eindelijk je (terug) fit voelen?



"WAT IS JOUW EXCUUS?"

Korte interactieve lezing (45')

"Wat is jouw excuus?" is een grappig en leerrijk boek vol praktische tips om gezond bewegen te integreren in je dagelijks leven. De auteurs zijn de bezielers van het Functional Training Netwerk en ze geven tijdens workshops concrete antwoorden om meer te bewegen.



"Ik ben nog nooit zo fit geweest.
Dankzij de tips van Greet en Max heb ik
genoeg energie gekregen om sport en werk
te combineren."

Truus Druyts

RADIOPRESENTATRICE

MAX ICARDI &
GREET VAN OPSTAL

Sportondernemers, partners,
ouders van 2 kinderen,
levensgenieters



ONDERNEMEN IS TOPSPORT



Wat kunnen ondernemers leren van de sportwereld?



IS ONDERNEMEN TOPSPORT?

Korte interactieve lezing (45')

Het leven van een sporter en een ondernemer kent zowel hoogte- als dieptepunten. De ene keer win je, de andere keer verlies je. Dat hoort erbij. Succes komt niet aanwaaien. Aan al die medailles, overwinningen en records gaat een proces van jarenlang trainen vooraf. Bloed, zweet en tranen, vallen en weer opstaan. Met alleen talent kom je er niet, je hebt ook een goed plan nodig en je moet er hard voor werken. Maar zoals topsporters, moeten ook ondernemers niet zich laten vangen: voor sommige topsporters betekent een tweede plaats dat ze de eerste plek hebben verloren!

Wat is er belangrijk in je leven naast je professionele succes? Je gezondheid, je relaties, je stressniveau...? In mijn ervaring als sportcoach heb ik gemerkt dat DOSEREN en RECUPEREREN de sleutel zijn tot succes. Ondernemers moeten ook leren dat na inspanning ontspanning volgt, dat de boog niet altijd gespannen kan zijn, dat hun lichaam onderhouden even belangrijk is als hun bedrijfsvoertuigen onderhouden...

In deze voordracht zal ik samen met het publiek de gelijkenissen tussen topsport en ondernemen aankaarten. Samen zullen we proberen om dit te vertalen naar een concreet actieplan om succesvol en duurzaam te kunnen ondernemen en tegelijkertijd fit en gelukkig te blijven.

Info & Bookings: info@functionaltraining.be

MAX ICARDI

Master in Sportwetenschappen van de University of Glasgow, Oprichter van het Functional Training Netwerk. Personal coach en auteur van het boek "Wat is jouw excuus?"

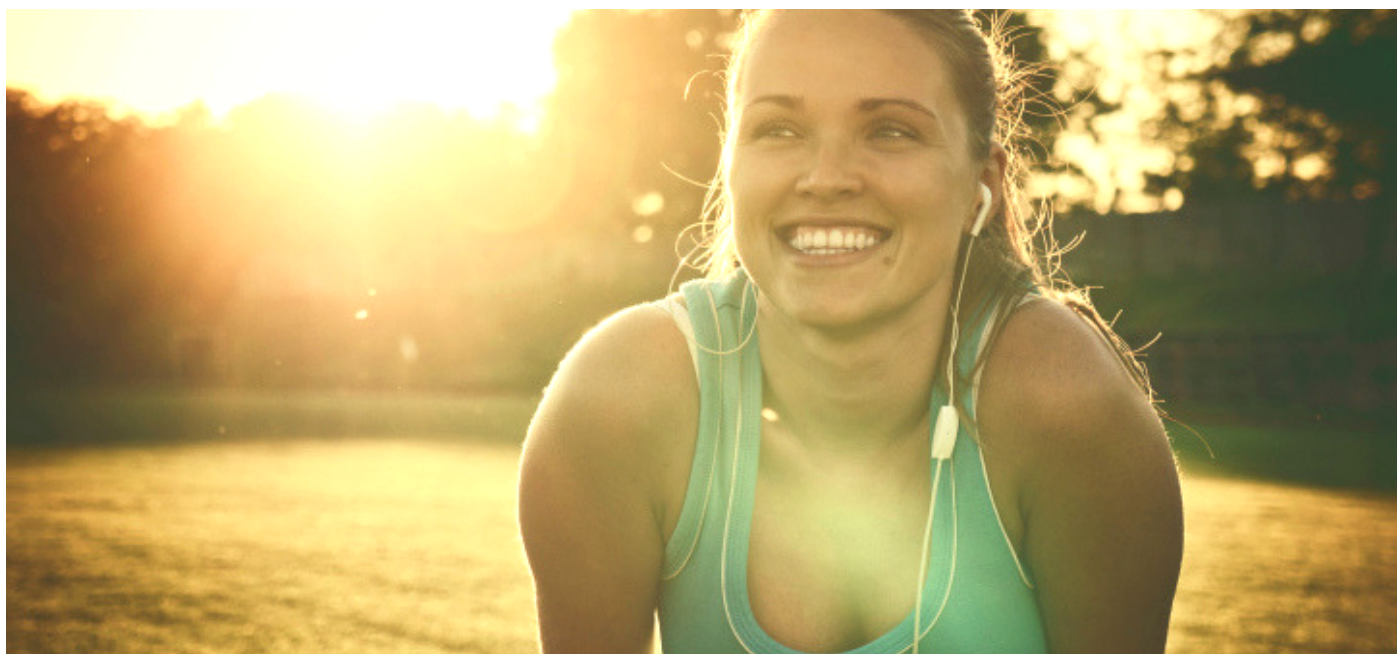
www.maxicardi.com



PIMP UP YOUR BRAIN



Hoe kunnen voeding en beweging ons vitaler en gelukkiger maken?



PIMP UP YOUR BRAIN

Interactieve lezing (90')

Steeds meer werkgevers investeren in het welzijn op de werkplek. Als we nadenken over de factoren die bijdragen aan de werkplekprestaties, besteden we zelden veel aandacht aan voeding en beweging. Voor degenen onder ons die vechten om op de hoogte te blijven van e-mails, vergaderingen en deadlines, is voedsel gewoon brandstof en bewegen een verspilling van tijd.

Maar het blijkt dat deze analogie misleidend is. Het voedsel dat we eten heeft meer invloed op ons lichaam dan we ons realiseren en bewegen stimuleert creativiteit en denkvermogen. In deze interactieve sessie zal ik het publiek helpen om de dagelijkse strijd aan te gaan met het maken van gezonde keuzes op het werk.

De lezing zelf is 60', gevolgd door 30' Q+A van het publiek.

Info & Bookings: info@functionaltraining.be

MAX ICARDI

Master in
Sportwetenschappen van de
University of Glasgow,
Oprichter van het Functional
Training Netwerk. Personal
coach en auteur van het boek
"Wat is jouw excuus?"

www.maxicardi.com

