

WE ARE
BEDRIJFSFITNESS

GEZONDERE EN VITALERE
MEDEWERKERS BINNEN
JOUW BEDRIJF



WE ARE

YOUR PHYSICAL AND MENTAL PERSONAL TRAINING

WE ARE – bedrijfsfitness is een Health Coachingsbedrijf gevestigd in Uden & Schijndel, opgericht in 2015 en zet in haar omgeving een nieuwe standaard neer voor vitalere organisaties, omdat we als geen ander weten hoe wij mensen kunnen begeleiden aan de hand van drie essentiële factoren:

- ✓ Performance-training (beste uit jezelf halen, **fysiek** en **mentaal**)
- ✓ Persoonlijke en **doelgerichte** voeding (je wordt wat je eet)
- ✓ Persoonlijke **groei** (disciplinaire kracht en bewustwording)

Eigenaar, Thierry van Melis, en zijn team hebben zich gespecialiseerd in het trainen van mensen die graag met meer energie, minder (over)gewicht en meer plezier door het leven willen gaan. Zo hanteren we een eigen unieke methode die met al meer dan **500 transformaties** bewezen effectief is. Deze methode heeft al menig man en vrouw afgeholpen van overgewicht, lichamelijke klachten door inactiviteit en stress en als neveneffect is er al meerdere keren een positieve werking geweest op de mindering van medicatie.



DE 5 PIJLERS VAN **WEARE**

Zaken waar wij in geloven en we samen met onze leden en opdrachtgevers nakomen.



VERZEKERD VAN RESULTAAT

Het gaat om jou! Jij moet lekker in je vel kunnen zitten en vol trots in de spiegel kunnen kijken. Bij WE ARE werken we met een bewezen succesformule, die inmiddels 750+ heeft geholpen om de beste versie van zichzelf te worden.



TRAINEN IN EEN RUIMTE MET GELIJKGESTEMDEN

Bij ons train je enkel en alleen met gelijkgestemden. Mensen zoals jij, die puur met hun eigen doel bezig zijn. Geen typische sportschool sfeer, maar een gezellige, open en vrije cultuur binnen de muren van WE ARE.



365 DAGEN BEGELEIDING

Na je training aan je lot overgelaten worden? Niet bij WE ARE! Onze coaching gaat verder dan enkel en alleen de training. Met je eigen, vaste coach heb je dagelijks contact. Jouw eigen coach is je aanspreekpunt voor vragen over voeding en training, het delen van succesmomenten en staat ook op lastige momenten voor je klaar. En dat 365 dagen per jaar!



100% TEVREDENHEIDGARANTIE

Wij willen niets liever dan het beste voor onze klanten. En daar gaan wij ver voor! Streven naar maximaal resultaat en een 100% tevredenheidsgarantie is de normaalste zaak op onze locaties in Uden en Schijndel.



ONBEPERKT NAZORG VOOR ALLE LEDEN

Een goed resultaat behalen is één, maar dit resultaat op lange termijn vasthouden is twee. Om die reden bieden wij in onze eigen 'Private Gym' onbeperkte nazorg aan al onze leden. Met een eigen Gym Manager zorgen we er zo voor dat je ook op lange termijn kan genieten van jouw behaalde resultaat.

WE ARE

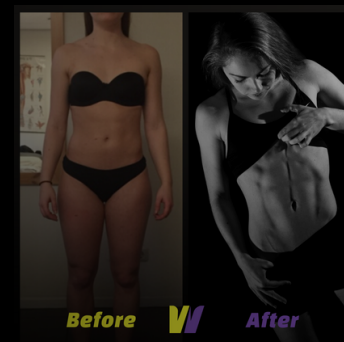
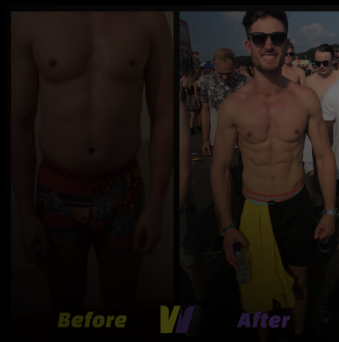
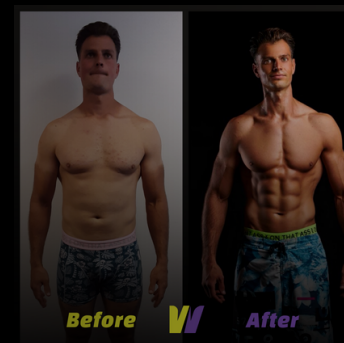
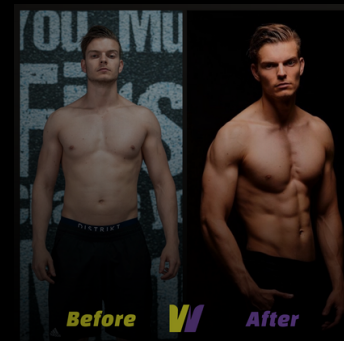
BEDRIJFSFITNESS

Bedrijfsfitness is een traject van fundamenteel drie of zes maanden dat zich richt op het trainen van uw werknemers. Het traject zorgt ervoor dat uw werknemers de beste versie van zichzelf worden. Dit betekent fysiek en mentaal gezonder, weerbaarder en meer bewust van hun keuzes in voeding en levensstijl. Dit zorgt o.a. voor minder uitval door ziekte en werknemers die lekkerder en zelfverzekerder in hun vel zitten en hierdoor ook productiever zijn.

We bieden bedrijven de mogelijkheid om hun werknemers gezonder en vitaler te trainen door middel van persoonlijke coaching door gediplomeerde en ervaren trainers. Dit kan in individuele vorm of in groepsvorm.

WAAROM KIEZEN VOOR WE ARE BEDRIJFSFITNESS?

Mensen willen gezonder leven. Dit gaat verder dan alleen in de privésferen. Werknemers verwachten steeds betere secundaire arbeidsvoorwaarden waarbij ze ook een kans krijgen van hun werkgever om aan de gezondheid te werken. De meeste bedrijven bieden dit aan in vorm van een abonnement bij grote concerns zoals BasicFit en Fit4Free. Deze bedrijven laten hun medewerkers verzuipen in het moeras van fitness omdat ze niet tot nauwelijks worden begeleid. Hierdoor is het resultaat dat medewerkers niet of nauwelijks gebruik maken van deze kansen en wanneer ze dit wel doen weinig tot geen resultaat zien. WE ARE – Bedrijfsfitness is de oplossing voor dit probleem!





DE VOORDELEN VOOR WERKGEVERS

Ons bedrijfsfitness concept bestaat uit een individueel plan op het gebied van training en voeding. Hierbij worden de medewerkers ook mentaal gecoacht voor persoonlijke groei en helpen we ze om het beste uit zichzelf te halen. De overige voordelen op een rijtje:

- ✓ Je toont goed **werkgeverschap** en stimuleert een gezonde leefstijl
- ✓ Je creëert goede **arbeidsvoorwaarden** en trekt daarmee talent aan
- ✓ **Productievere** en meer gemotiveerde werknemers
- ✓ Lager **ziekteverzuim** en een kleinere kans op uitval
- ✓ **Burn-out's** en **fysieke klachten** worden tot een minimum beperkt

CIJFERS ZEGGEN MEER DAN WOORDEN

Cijfers laten zien dat maar liefst 50,3% van Nederland boven de 20 jaar een BMI heeft van boven de 25. Van deze 50,3% heeft maar liefst 13,7% obesitas (BMI >30). Deze ontwikkeling zorgt ervoor dat rugklachten, hart en vaatziekten, artrose, depressie, diabetes en ademhalingsproblemen op de loer liggen. Ook op de werkvloer en dit uit zich in een lage productiviteit of ziekteverzuim.

Met behulp van WE ARE - Bedrijfsfitness kun je deze cijfers laten dalen. Jouw werknemers zijn immers het belangrijkste kapitaal van het bedrijf. Door ons programma in te zetten als (preventie) activiteit, kun je uitval, ziekteverzuim en de bijkomende (zorg)kosten in een vroeg stadium voorkomen.



WAT KOST **VERZUIM**?

VERZUIMKOSTEN PER DAG

Hierbij een voorbeeld van mogelijke verzuimkosten per dag - uitgaande van een gemiddeld jaarinkomen in Nederland van 35.000 euro (cijfers CPB, 2014).

✗ Loon doorbetaling	= €153,-
✗ Kosten vervanging werknemer	= €146,-
✗ Verlies van productie of dienst	= €43,-
✗ Kosten arbodienstverlening	= €60,-
✗ Verzuimbegeleiding	= €7,50

Totale verzuimkosten per dag = €450,-

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

WE ARE maakt zich sterk voor een maatschappij die zorgt voor een gezondere leefstijl, waarin minder zieken en (zorg)kosten zijn. Wij streven naar een Nederland waarin elk werknemer via haar werkgever toegang krijgt tot ons kwalitatieve bedrijfsfitness traject.

Door in een vroeg stadium op te treden wordt het risico op uitval en verzuim verkleind. Zo worden kosten die ontstaat door verzuimende werknemers geminimaliseerd of zelfs voorkomen. Jouw werknemer staat centraal in het traject. Zowel tijdens de trainingen als tijdens de mentale coaching.



"IN ÉÉN WEEK ZIT 168 UUR"

WAT DOEN WIJ ANDERS?

168 UUR PER WEEK

WE ARE is gericht op alle factoren die van invloed zijn op zowel het resultaat privé maar ook op de werkvloer, op korte en lange termijn. Wat men vaak vergeet, is dat er in één week 168 uur zit.

Ons bedrijfsfitness richt zich op de volledige 168 uur in de week. Als gevolg hiervan is de kans van slagen groter en hierdoor onderscheid WE ARE – Bedrijfsfitness zich van de nationale projecten.

Ons traject bestaat uit de volgende onderdelen

- ✓ Training (1 tot 3 uur per week)
- ✓ Voeding (24/7)
- ✓ Online cursus gericht op persoonlijke groei op mentaal gebied.

NATIONALE PROJECTEN

Projecten zoals het nationale bedrijfsfitness geven werkgevers de mogelijkheid om hun werknemers te laten sporten in reguliere sportscholen. Helaas wordt in deze situaties geen rekening gehouden met de 107 resterende uren, welke overblijven in de week. Dit is maar liefst 63,7% van de gehele week waar niets aan wordt gedaan.

De kans van slagen wordt hierdoor dermate verkleind, omdat dergelijke projecten vaak niet werken om werknemers bewuster, vitaler en gezonder te maken. Werknemers worden zonder commitment doorgestuurd naar publieke sportscholen waardoor dit te vrijblijvend is. Een project waarbij de intentie goed is, maar het resultaat niet wordt behaald.

WE ARE BEDRIJFSFITNESS

Onze zorgvuldig opgebouwde aanpak heeft het leven van 750+ mensen veranderd. Zijn jouw werknemers de volgende?

INVULLING TRAININGSTRAJECT

1

PERSOONLIJKE INTAKE + BEGIN METING

Voor de persoonlijke intake (voorafgaand aan het traject) ontvangt iedere werknemer een vragenlijst per mail omtrent doelen, beweeg,- en eetgeschiedenis en thuis- en werksituatie. Werknemers dienen zich voorafgaand zich eenmalig te melden op locatie zodat ze worden gemeten. Hierbij worden gegevens zoals gewicht, vetpercentage, buikomvang en vetvrije massa gemeten. Deze cijfers vormen de basis voor het plan wat wij opstellen voor de eerste aantal weken.

2

FASE 1, 2 EN 3 (WEEK 1 T/M 12)

In de eerste drie fases, van ieder vier weken, worden de werknemers intensief begeleid. Dit houdt in dat ze 24 uur per dag onder begeleiding staan van een personal trainer. Ze ontvangen voeding,- en trainingsschema van hun coach die volledig op hun statistieken en omgeving zijn ingericht. Deze schema's worden per vier weken compleet vernieuwd aan de hand van de behaalde resultaten van de voorgaande fase. Daarnaast zullen de werknemers in deze fase een aantal keer per week samen met een personal trainer gaan sporten.

- Frequentie en doel van de training is in gezamenlijk overleg
- Trainen in groepsverband of individueel is in gezamenlijk overleg
- Het volgen van een voedingsschema is optioneel. Werknemers kunnen deze mogelijkheid afstemmen met hun coach. In overleg met werkgever kan dit als verplicht onderdeel van een traject worden opgesteld.

3

ONBEPERKTE NAZORG (OPTIONEEL)

Na de fundamentele 12 of 24 weken kan er in overleg met werknemers en werkgever een verlenging van het traject plaats vinden. Dat men blijft trainen onder begeleiding met een personal trainer om nieuwe doelen te behalen. Afhankelijk van de behoefte die bij werknemer en werkgever aanwezig is kan de werknemer zich ook toevoegen aan de private gym. Hierdoor kunnen de werknemers op basis van meer vrijheid zelfstandig blijven trainen om de behaalde doelen te behouden en/of nieuwe doelen neer te zetten. In de private gym zijn er ook trainers welke wekelijks contact met de werknemers zoeken. In de private gym worden de werknemers gecontroleerd op aanwezigheid,- en resultaat met als doel om terugval te voorkomen.



Before

After



Before

After

TRY-OUT'S MET WERKNEMERS

De onderdelen zijn samengesteld naar aanleiding van de beste resultaten vanuit verschillende try-outs met werknemers. Deze trainingen zijn ingezet om spiermassa te winnen, vetmassa te verliezen en botmassa te behouden. De bijhorende voeding is ingezet om gewicht te verliezen, energie te creëren en om endorfine te stimuleren. Tot slot is de online cursus ingezet om bewustwording te creëren, persoonlijke ontwikkeling te realiseren op mentaal gebied, zelfvertrouwen te winnen en de wil om te presteren.

WERKNEMER VAN FRANSEN GERRITS

Week 1

Gewicht: 129 kilo
Vetpercentage: niet meetbaar
Vetvrije massa: niet meetbaar
Buikomvang: 136 cm



Week 32

Gewicht: 88 kilo
Vetpercentage: 20,5%
Vetvrije massa: 70 kilo
Buikomvang: 102 cm

WERKNEMER VAN **nij geertgen** centrum voor vruchtbaarheid

Week 1

Gewicht: 190 kilo
Vetpercentage: niet meetbaar
Vetvrije massa: niet meetbaar
Buikomvang: 168 cm



Week 32

Gewicht: 128 kilo
Vetpercentage: 29,6%
Vetvrije massa: 106,2 kilo
Buikomvang: 138 cm

"Ons doel is om ervoor te zorgen dat werknemers na afronding van het traject vol in zijn of haar kracht staat en alles uit het leven kunnen halen om beter te presteren, zowel thuis als op het werk."

EEN BEWEZEN STRATEGIE



A man and a woman are high-fiving in front of a large banner that reads 'WEARE' in large, stylized letters. Below 'WEARE', the words 'UR PH...', 'AND M...', 'PER...', and 'TRAINING' are visible. The man is wearing a black t-shirt with a yellow and blue logo, and the woman is wearing a grey tank top.

TARIEVEN

MAATWERK

Omdat **WEARE** staat voor maatwerk, vinden we het belangrijk om eerst kennis met elkaar te maken en in gezamenlijkheid te bepalen welke behoefte en noodzaak er is voor de invulling van het programma. Aan de hand van de wensen en behoeften vormen we een plan, waarbij ook de bijbehorende tarieven kunnen worden vastgesteld.

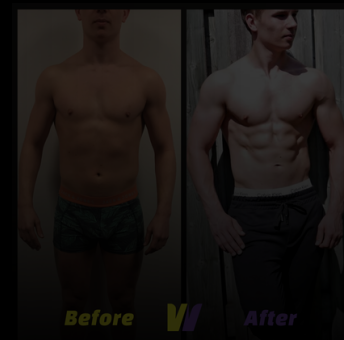
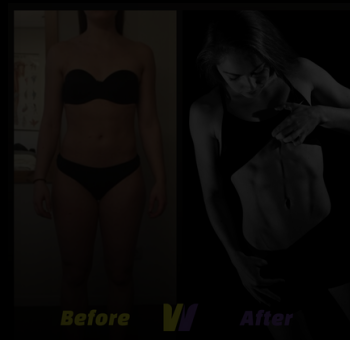
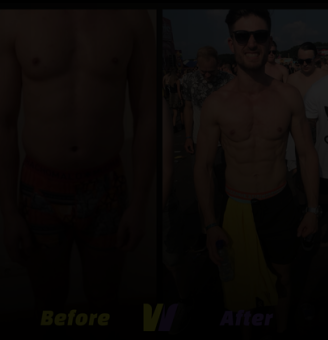
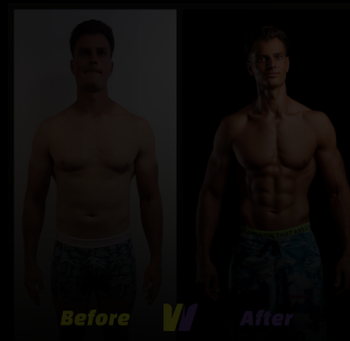
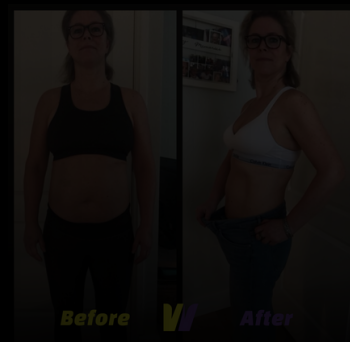
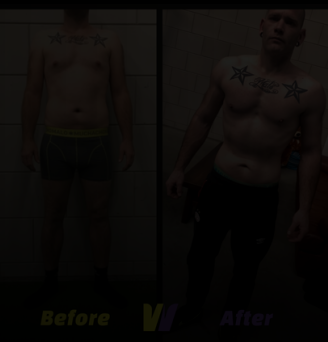
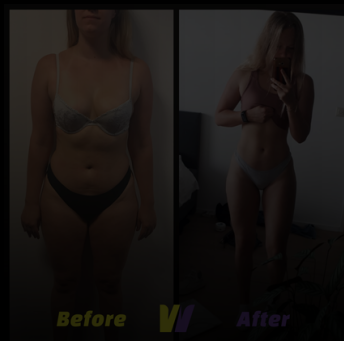
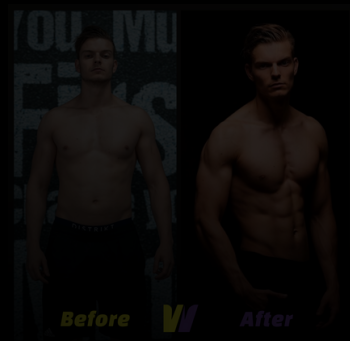
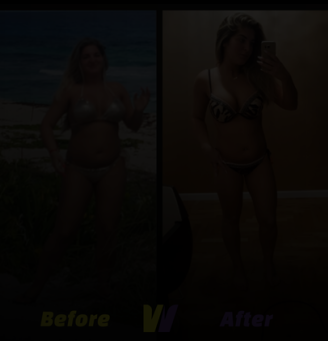
Dit is afhankelijk van de volgende factoren:

- ✓ Aantal medewerkers
- ✓ Duur van het traject
- ✓ Doelstellingen tijdens de trainingen
- ✓ Specifieke wensen en behoeften

FINANCIËLE VOORDELEN

Er zijn diverse regelingen die het voor werkgevers aantrekkelijk maken om te beginnen aan bedrijfsfitness. Als tip geven wij vaak mee om te overleggen met een ervaren boekhouder of accountant. Er zijn mogelijkheden om bepaalde kosten af te trekken en/of deels onder de werkkostenregeling te kunnen laten vallen.

Wij hopen graag te mogen helpen bij het stimuleren en creëren van een gezondere leef en werkomgeving van jouw werknemers. Mochten er vragen zijn, laat het ons gerust weten! We zetten de koffie alvast klaar, zodat we jouw wensen en behoeften kunnen doornemen om uw medewerkers fitter en vitaler dan ooit te maken!



SCAN HIER



WE ARE
BEDRIJFSFITNESS



www.we-are.club



+31 631395280



info@we-are.club