

**Vitale organisaties
staan sterker en
presteren beter!**

Running therapie
Dordrecht

*"Health is a new
business
strategy"*



Zo staan uw
medewerkers er voor
(2016)

100 medewerkers: 10 met stressklachten
4 verhoogde kans burn-out 2 depressief en
45% overgewicht

De vitaliteit van medewerkers is van invloed op directe kosten én productiviteit

- Met medewerkers met gezond gewicht:
 - Kunt u 20% op uw verzuimkosten besparen.
 - Boekt u winst in productiviteit. Gezond BMI = 4,16% meer productief.
- Met mentaal gezonde werknemers:
 - Heeft u minder verzuimkosten. Gemiddeld 4,3% verzuim / 180 werkbare dagen = 7,75 dagen verzuim per medewerker. Waarvan 40% te relateren aan stress = €750 per medewerker per jaar. Los van kosten voor hersteltrajecten!
 - Boekt u winst in productiviteit door hoger concentratievermogen, meer creativiteit en betere communicatie. Een onderneming van 500 medewerkers scheelt dit >2 miljoen euro per jaar.

Werkgevers worden aangesproken op hun 'social corporate responsibility'

- Totaal 70 miljoen kilo overgewicht in Nederland
- Minder kwaliteit van leven en stijgende zorgpremies. Preventie van overgewicht kan jaarlijks ruim 1 miljard euro op de gezondheidszorg besparen.
 - Hartziekten, diabetes, aandoeningen bewegingsapparaat, beroertes en kanker
- Werken aan BRAVO thema's: **Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning:**
 - Bedrijfskantines kunnen bijv. gezonde maaltijden/producten stimuleren.

Runningtherapie Dordrecht zet bewegen in om uw medewerkers fit te houden



- Mentale- en fysieke gezondheid vormt basis om persoonlijke, zakelijke en sportieve doelen te realiseren.
- Het is onze ambitie om uw medewerkers naar hun persoonlijke top te begeleiden.
- Runningtherapie Dordrecht beweegt vanuit een passie.
- Wij werken samen met Fysiotherapeuten, Voedingsdeskundigen, Coaches, een selectie van Hardloophtherapeuten van de Stichting Runningtherapie NL en een hardloopketen.

Wij werken intensief met uw medewerkers toe naar hun persoonlijke toppen

Runningtherapie Dordrecht

- Inzet van 1 of 2 hardlooptherapeuten
- Wij houden er rekening mee dat sommige mensen lange tijd niet hebben gesport
- Organiseren een traject van 12 weken
- Trainen in groepen van maximaal 15 mensen
- Aanvullende modules die bewust maken van leefstijl
- Stimuleren medewerkers om te trainen

Uw medewerker

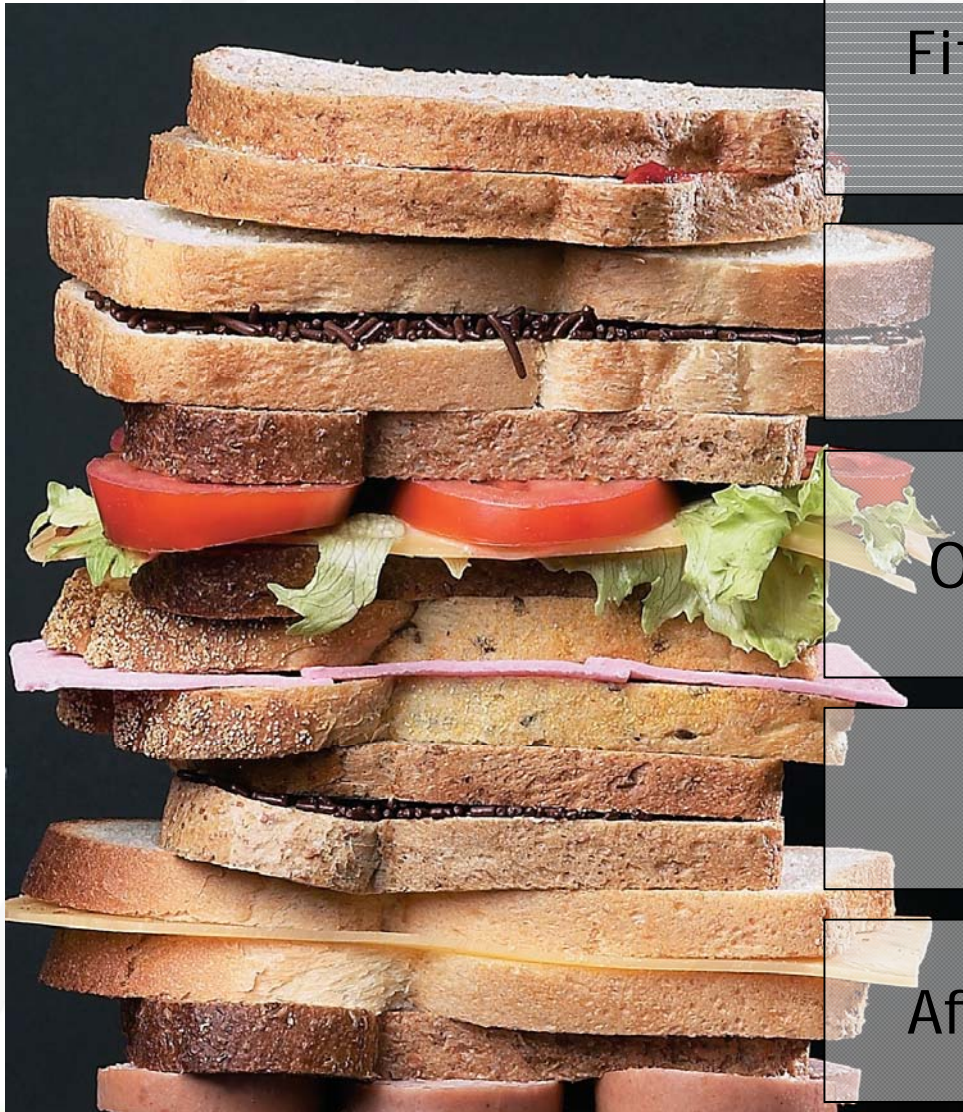
- Is onderdeel van een team en stelt zijn of haar eigen doelen
- Leert bij over vitaliteit: ontspanning, motivatie, vertrouwen, voeding, hartslag
- Volbrengt een duurloop na 12 weken
- Heeft zichtbare verbetering laten zien ogv uithouding en ontspanning
- Komt trots en gemotiveerd over de finish!

(Hard)loopbegeleiding verhoogt lichamelijke & mentale fitheid

Verbeteringen worden
inzichtelijk gemaakt



Aan deze samenwerking ligt een verantwoord programma ten grondslag



Fitheidstest bij start & na 12 weken

HRV / Stressmetingen

Verdieping leefstijl:
Ontspanning / Motivatie /
Voeding / Hartslag

Hartslagmeter /Voetscan
/Schoenen

Afsluitend met prestatie-loop

Dit programma leidt tot een betere vitaliteit van uw medewerkers

- Hoger zelfvertrouwen door het bereiken van een persoonlijke prestatie
- Verbeterd inzicht in eigen kunnen
- Meer teamgeest door gezamenlijke voorbereiding
- Toename van fysieke én psychische weerbaarheid:
 - Afname stress
 - Afname depressiviteit
 - Afname overgewicht

De vitaliteit van uw medewerkers komt tot uitdrukking in de vitaliteit van uw organisatie

- Elke geïnvesteerde Euro levert u 2,5 tot 4 Euro op door verminderd verzuim en toename van productiviteit
 - Uw investering wordt in het eerste jaar voor 70% terugverdiend
 - De overige baten realiseert u in gemiddeld 1 tot 3 jaar
- Neveneffecten zijn de binding tussen uw medewerkers, een positieve en vitale uitstraling naar uw klanten en de arbeidsmarkt





Investeren in uw medewerkers ook
fiscaal aantrekkelijk

Breng uw organisatie in beweging!

Jaap van Gelderen

www.runningtherapiedordrecht.nl

info@runningtherapiedordrecht.nl

06-14705921 of 078-6311868