

Meld je nu aan voor een gratis workshop



Wil jij je fitter en vitaler voelen? Goed nieuws! De ondernemers uit Trekkingsgebied 39 organiseren het komende halfjaar sporttrainingen en workshops voor iedereen die in het gebied werkt. **Helemaal gratis!**



De kracht van ademen

Spanning loslaten, je focus verbeteren en vermoeidheid verminderen met de kracht van je ademhaling.

Live of online

2 uur



Masterclass Vitaal leiderschap

Ontdek de vier pijlers van vitaal leiderschap en leer hoe je vitaliteit versterkt binnen je team.

Live

3 uur



Slim eten, meer energie en balans

Houd je energie op peil met praktische tips over voeding en beweging tijdens je werkdag.

Live

2 uur



Bootcamp

Werk aan je conditie en kracht tijdens een energieke bootcamp in de buitenlucht.

Live

60 minuten

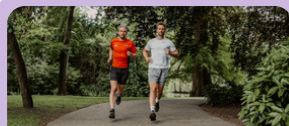


Mentale weerbaarheid

Ontdek jouw energiebronnen en leer hoe je met de Schijf van Vijf je veerkracht versterkt.

Live of online

2 uur



Hardlooptraining

Verbeter je looptechniek en conditie tijdens een sportieve hardlooptraining.

Live

60 minuten



Weerbaar boksen

Ontdek hoe boksen je helpt om sterker in je schoenen te staan en beter om te gaan met spanning.

Live

60 minuten



Scan en meld je aan!

Scan de code of klik op [deze link](#) voor data, tijden en praktische informatie van alle activiteiten.



Instituut voor
Vitaal Ondernemen



HET
FLUWELen HANDVAT

Ondernemers
fonds
Utrecht