



Waarom bedrijfsfitness

Veel mensen leiden een zittend bestaan. Op school, op kantoor, in de auto, maar tevens als gevolg van de snelle ontwikkeling op multimediatechnologie: we zitten steeds meer en langer. Dit heeft grote consequenties voor het menselijk lichaam. Langdurig zitten heeft als gevolg dat gewrichten stijver worden, spieren en pezen slapper, botten brozer en kraakbeen weker. Al deze gevolgen kunnen op den duur klachten veroorzaken. Enkele voorbeelden van deze klachten zijn: artrose, peesontstekingen, osteoporose (botontkalking), rug- en nekklachten, RSI.

Behalve deze lichamelijke klachten heeft ons passieve bestaan tevens gevolgen op de psychische gesteldheid. Langdurige stress en zelfs het "burn out"-syndroom kunnen optreden. Wanneer passiviteit leidt tot klachten, dan is de logische oplossing voor al deze problemen: bewegen.

De resultaten:

- Daling ziekteverzuim

- Minder uitval door rugklachten en RSI

- ☐ Meer ontspannen en minder gestresst personeel
- ☐ Meer tevreden personeel
- ☐ Gezonder, fitter, productiever personeel
- ☐ Minder verloop, grotere binding van uw werknemers
- ☐ Positief imago van uw bedrijf