

Iedereen bij KORT LANGER 'Fit op de Rit'!



HEALTH CHECK?!

Speciaal voor jou als werknemer van Personenvervoer KORT is de mogelijkheid om een Vitaliteit Check te ondergaan op het bedrijf. Hiermee ontstaat vaak een bewustwordingsproces doordat je een uniek beeld krijgt van jouw fysieke gesteldheid. Gemeten wordt o.a.: spiermassa, botmassa, lichaamsvocht, bloeddruk, BMI, etc. Op basis hiervan krijg je te horen wat je metabolische leeftijd is (je ECHTE leeftijd!). Dat kan best hoger of lager zijn dan je kalenderleeftijd... 😞 😊 De Vitaliteit Check duurt maximaal 15 minuten. De resultaten worden direct met jou besproken.

Wat er ook ter sprake komt, het blijft tussen jou en degene die de meting afneemt. Resultaten worden niet gedeeld met je werkgever of derden.

Belangrijk om te weten:

- Je hoeft alleen je schoenen en sokken uit te trekken.
- Draag die dag beter geen panty, dat belemmert de meting.
- De meting werkt het best op schone, droge voeten. Gebruik dan ook liever geen voetcrème op de dag van de meting.

Paspoort

Na afloop van de meting ontvang je het Fit op de Rit-paspoort. Dit kan je gedurende het programma gebruiken als je persoonlijke naslagwerk, waarin je je eigen doelen en resultaten kunt bijhouden. In het paspoort staat ook de uitleg van alle registraties uit de vitaliteitcheck.



Fit op de Rit paspoort

Vitaliteit Check (effectmeting)

Het traject wordt bij voorkeur afgesloten met nogmaals een Vitaliteit Check in het najaar, identiek aan de eerste. Daarmee is heel nauwkeurig na te gaan of er een effect is te zien en hoe groot het effect is van de activiteiten of inspanningen die je hebt gedaan. Op basis hiervan kan je de keuze maken om door te gaan op de ingeslagen weg, of misschien 'het roer om te gooien' omdat het gewenste effect uitbleef. Zo nodig worden aanvullende tips of adviezen gegeven.

Opgeven kan bij mij, de meting wordt gedaan door Peer Vos (Sociaal Fonds Taxi) en blijft anoniem! De Health checks worden door mij gepland overdag op de cursusdagen. Hierover krijg je t.z.t. bericht.

Met vriendelijke groet!

Siska

