

**PSV
VITALITY**



PSV VITALITY

Jouw partner
voor vitaliteits-
vraagstukken



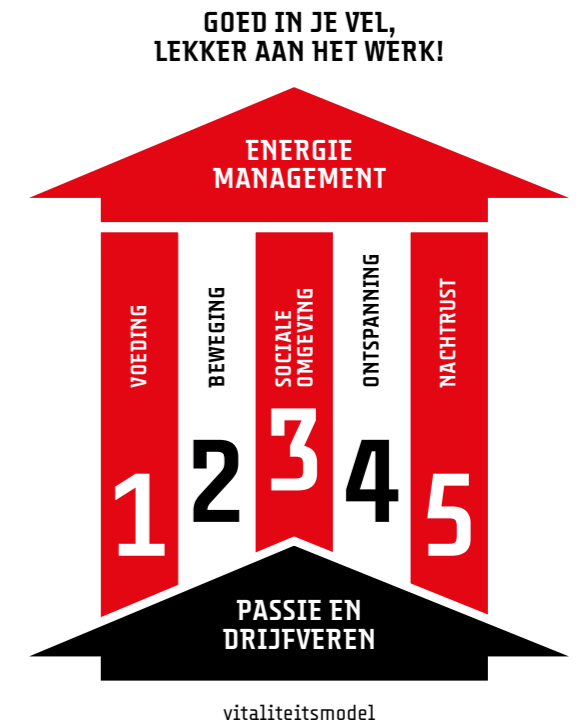
**EENDRACHT
MAAKT MACHT**

Mensen vitaler maken zit bij PSV in het DNA. Het is ons bestaansrecht. In 1913 stonden de Philips medewerkers aan de basis van de club PSV, die met hulp van de organisatie werd opgericht om medewerkers een gezonde uitlaatklep te bieden. PSV heeft met dit gegeven PSV Vitality ontwikkeld. Spelen er specifieke vitaliteitsvraagstukken binnen jouw organisatie? Dan ben je bij PSV Vitality aan het juiste adres. Met de kracht van ons merk en netwerk helpen we medewerkers in het bedrijfsleven bewust te worden van hun fysieke en mentale leefstijl. Dit betaalt zich op zowel individueel niveau, als organisatieniveau terug.

Met ons vitaliteitsaanbod helpen we organisaties bij het blijvend verhogen van de persoonlijke motivatie, effectiviteit en productiviteit van haar medewerkers. Onze trainingen zijn gericht op een duurzame inzetbaarheid van medewerkers en gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde methodes.

Waarom als werkgever investeren in de vitaliteit van je werknemer:

- Lekkerder in je vel
- Hogere productiviteit
- Lager ziekteverzuim
- Verhoogde mentale weerbaarheid
- Minder fysieke klachten
- Energieker en beter omgaan met stress
- Verbeterende kwaliteit van leven
- Imago van je bedrijf aantrekkelijk maken



PSV Vitality is een verzamelnaam van allerlei vitaliteitsinitiatieven binnen de club PSV in zowel Nederlands als Engelstalig:

- PSV Vitality cursussen
- PSV Vitality lezingen
- PSV Vitality Fysieke trainingen
- Vitaliteitsaanbod op maat

Het doel van PSV Vitality is werknemers in de Brainportregio (en daarbuiten) te motiveren om een blijvende bewustere en gezondere leefstijl te realiseren.

Waarom PSV Vitality?

- Het gebruik van bewezen gedragsveranderende technieken
- Het praktische en duurzame karakter: actief werken aan blijvende effectiviteit
- Focus op dagelijkse bezigheden; doordat we geen grote veranderingen in leefstijl verwachten, roepen we ook geen onoverkomelijke weerstand op
- De motiverende werking van het groepsverband waarin de trainingen plaatsvinden
- Bewezen effectief aanbod
- De wauw factor van het PSV merk en haar omgeving

Al ons aanbod kan zowel in het Philips Stadion, in-company als op een externe locatie plaatsvinden, in het Nederlands of in het Engels.





MOGELIJKHEDEN

PSV VITALITY CURSUSSEN

Ontdek onze diverse leefstijlcursussen, of je nu op zoek bent naar een kortere introductie of een diepgaande verandering wilt, onze leefstijlcursussen bieden voor elk wat wils. Van één bijeenkomst tot cursussen van 12 of 24 weken, we hebben alles om jouw leefstijl te verbeteren en je welzijn te bevorderen, van jezelf dus en/of die van je medewerkers of collega's.

PSV Vitality 12 weeks

Het programma bestaat uit twaalf groepsbijeenkomsten van één uur theorie en één uur beweging in en rondom het Philips Stadion. Elke deelnemer ontvangt een PSV Vitality trainingsshirt, een beweemonitor, een praktisch werkboek en toegang tot de PSV Vitality App en de bijbehorende online community. Dit leefstijlprogramma heeft zijn effect bewezen bij meer dan 2000 werknemers. Deelname inspireert om positieve en blijvende veranderingen in levensstijl en persoonlijke doelen teweeg te brengen.

PSV Vitality follow-up 12 weeks

Dit is een vervolg van PSV Vitality 12 weeks. Om de week worden er theorie- in combinatie met beweeg- bijeenkomsten georganiseerd. Daarnaast kunnen deelnemers iedere week sporten in het Philips Stadion. In deze follow-up richten we ons vooral op gedragsverandering en behoud, maar ook op verdieping. Bekende onderwerpen uit het vitaliteitsmodel komen uitgebreid aan bod. Elke deelnemer ontvangt een praktisch werkboek en toegang tot de PSV Vitality App en de bijbehorende online community

PSV Vitality Start to Run

Onder begeleiding van een hardlooptrainer gaan collega's wekelijks samen aan de slag. PSV Vitality Start to Run bestaat uit twaalf gezamenlijke hardlooptrainingen van één uur in de buitenlucht. Tijdens de training wordt theorie verweven met een fysieke training. Elke deelnemer ontvangt een PSV trainingsshirt, wekelijkse thuiswerkopdrachten en toegang tot de PSV Vitality App en de bijbehorende online community.

PSV Vitality energie- & timemanagement

Deze training daagt je uit om na te denken over de benadering van tijd, prioriteiten, energie en mindset. Eén balans vinden tussen spanning en ontspanning staat hierbij centraal. Deze cursus duurt tweemaal anderhalf uur of éénmaal drie uur. Elke deelnemer ontvangt een praktisch werkboek waar alle gegevens stof nog eens in staat.

PSV Vitality 12 weeks

€ 699,00 excl. btw per deelnemer

PSV Vitality Follow-up 12 weeks

€ 440,00 excl. btw. per deelnemer

PSV Vitality Start to run

€ 250,00 excl. btw. per deelnemer

PSV Vitality energie- & timemanagement

€ 175,00 excl. btw. per deelnemer

Bij een eigen groep van 25 personen is dag, locatie en tijdstip naar wens in te plannen.

PSV VITALITY FYSIEKE TRAININGEN

Met fysieke trainingen bedoelen we verschillende vormen van sport. Betreed de betoverende ambiance van PSV en beweeg rondom het veld in het Philips Stadion of na of voor je werkdag op eigen locatie. De trainingen zijn 45 tot 60 minuten en bieden een laagdrempelige teambuilding, groeps- of duo-workout.

PSV Vitality Sports (wekelijks)

Bij PSV Vitality Sports wordt er wekelijks in groepsverband op een laagdrempelige manier gewerkt aan een betere conditie, krachtuit-houdingsvermogen en fitheid op de mooiste beweeglocatie van Eindhoven: het Philips Stadion. Een training duurt 60 minuten en bestaat uit een warming-up, kern en een cooling-down. Iedere deelnemer kan zelf op een gewenst moment een training inboeken via het rooster in de PSV Vitality App.

PSV Vitality Stadion Bootcamp (eenmalig)

Betreed éénmalig samen met collega's de betoverende ambiance van PSV en beweeg rondom het veld in het Philips Stadion. Trek je sportkleding aan in de kleedkamers van onze PSV-spelers. Deze



ervaring voegt een extra dosis inspiratie toe aan je workout. Ga de uitdaging 45 minuten aan, train je spieren en doe iets leuks met je collega's. Een onvergetelijke uitdaging voor lichaam en geest.

PSV Vitality Sportmiddag (eenmalig)

Betreed het Philips Stadion voor een opwindende sportmiddag met onderdelen naar keuzen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan bootcamp, yoga, boksen en fungames. Ervaar de intensiteit van bootcamp-training, vind innerlijke rust met yoga, leer de kunst van het boksen en geniet van leuke fungames. Voor ieder wat wils, voor een dag vol plezier, uitdaging en teamwork!

PSV Vitality Sports

€ 96,00 excl. btw per deelnemer

PSV Vitality Stadion Bootcamp

€ 12,50 p.p. excl. btw. per deelnemer

PSV Vitality PSV Vitality Sportmiddag

€ 12,50 p.p.p.u. excl. btw. per deelnemer

Bij een eigen groep van 25 personen is dag, locatie en tijdstip naar wens in te plannen.

PSV VITALITY LEZINGEN

Dompel je onder in de wereld van vitaliteit met onze boeiende lezingen van één uur, je kan kiezen uit onderstaande opties of een lezing op maat aanvragen op specifieke behoeften die er leven binnen jouw organisatie/team. We gaan graag samen het gesprek aan om de behoeftes te verhelderen, met onze ervaren sprekers kunnen we veel verschillende vitaliteitslezingen aanbieden.

Vitaliteit (op de werkdag)- Ontdek hoe je vitaliteit naadloos integreert in je dagelijkse (kantoor)routine.

Motivatie, mindset en doelen stellen - Leer effectieve strategieën om gemotiveerd te blijven, doelen te stellen en ontdek het effect van positieve denkpatronen.

Voeding i.p.v. vulling - Begrijp de rol van voeding bij het bevorderen van vitaliteit. Ontvang praktische adviezen over gezonde voedingskeuzes.

Omgaan met druk - Leer effectieve technieken om stress te beheersen, zelfs in veeleisende situaties.

Energie en timemanagement - Ontdek hoe je je Energie en tijd efficiënt kunt beheren en optimaliseren.

ERVARINGEN OUD DEELNEMERS

Tom van Brunschot (Jumbo)

'PSV Vitality Sports is echt een aanrader. We worden elke week verrast met nieuwe uitdagende oefeningen op verschillende plekken in het Philips Stadion. moe maar voldaan naar huis'.

Emma Stroetinga (particulier)

'De trainingen van PSV Vitality zijn gevarieerd en uitdagend voor elk niveau. Elke week kan ik mijn grenzen blijven verleggen en de training vliegt voorbij'.

Aalessio Fancello (ASML)

'PSV Vitality 12 weeks was voor mij het begin van een nieuwe mindset. Ik ben doorgedaan met PSV Vitality Sports, dat houdt me energiek. hoe vaker ik het doe, hoe meer mijn lichaam geniet'.

Han Philipsen (Jumbo)

'Dankzij PSV Vitality ben ik in staat gesteld om mijn levenswijze aan te passen en daardoor voel ik me fijner, fitter en gezonder. Als bijvangst ben ik ook nog eens 12 kilogram afgevallen'.

Hein Vos (HTC)

'PSV Vitality 12 weeks leerde mij te letten op een gezond voedingspatroon en de balans te vinden tussen beweging en ontspanning. het wekelijks samen sporten in het Philips stadion was ook echt een hoogtepunt'.

Bjorn Roks (VDL)

'Door PSV Vitality 12 weeks ben ik 14 kilogram afgevallen en is mijn omtrek met 15cm verminderd. Ik ben nu een stuk fitter en zit daardoor lekkerder in mijn vel'.

Slaap je fit - Leer het belang van een goede nachtrust en ontvang tips voor het verbeteren van de kwaliteit van je slaap.

Kom in beweging en verminder zitten - Ontdek manieren om meer beweging in je dag te integreren en de effecten van langdurig zittende verminderen.

1 t/m 50 personen, € 750,00 per uur

51 t/m 100 personen, € 850,00 per uur

101 of meer personen, € 1000,00 per uur

bovenstaande bedragen zijn exclusief BTW en zaalhuur, schoonmaakkosten en eventuele catering.

VITALITEITSAANBOD OP MAAT

Spelen er specifieke vitaliteitsvraagstukken binnen jouw organisatie? Wil je medewerkers inspireren, praktische handvatten aanreiken, werkstress verminderen of gewoon een vitaliteitsmiddag organiseren? Dan ben je bij PSV Vitality aan het juiste adres. PSV Vitality heeft de kennis en ervaring in huis om samen een passende aanbod te bedenken. De mogelijkheden zijn talloos.

Wij beseffen dat iedere organisatie anders is en een vitaliteitsaanvraag maatwerk is. We gaan graag het gesprek aan om de behoeftes te verhelderen.

Nina de Rooij - Coördinator PSV Vitality
n.derooij@psv.nl
+316 8204 5084

RESULTATEN PSV VITALITY 12 WEEKS

CIJFERS NA 12 WEKEN

98% beveelt PSV Vitality 12 weeks aan

86% heeft vertrouwen om de positieve leefstijl vol te houden

78% heeft het gevoel dat zijn/haar leefstijl positief is veranderd

77% heeft zijn/haar doel bereikt

CIJFERS NA 3 JAAR

95% beveelt PSV Vitality 12 weeks aan

91% zit lekkerder in zijn/haar vel

87% voelt zich energiever

82% is beter in balans

73% beweegt meer

73% heeft zijn/haar voedingspatroon positief veranderd

45% gaat beter om met stress

36% slaapt beter



PSV
VITALITY