

HOE GEZOND IS EEN WERKNEMER DIE ZICH REGELMATIG BETER MELDT?

Werknemers positief in beweging zetten

Door José Breekveldt (Kwalitekst)

EDE - Ziekteverzuim kost een werkgever jaarlijks veel geld. Personal trainer en vitaliteitscoach Patrick Franken uit Ede biedt bedrijven trainings- en voedingsprogramma's aan om het ziekteverzuim te verminderen.

Franken, zelf een fanatiek sporter, begon 22 jaar geleden zijn carrière als fitnesstrainer en voedingsadviseur in diverse sportcentra. Hij is inmiddels gecertificeerd Personal Trainer, Medical-fitness Instructor, Vitaliteitscoach en Sportmasseur.

Franken vertelt: "Stress speelt in het bedrijfsleven een grote rol, levert veel ziekteverzuim op en kost een hoop geld. Beweging kan daarom niet ontbreken in



Buikspieren trainen met een Abs Roller

een gezond en vitaal leven. Wetenschappelijk is bewezen dat minimaal

een half uur bewegen de algehele gezondheid bevordert. Mijn services als personal trainer en vitaliteitscoach zijn bedoeld voor iedereen die aan de slag wil met voeding, persoonlijke discipline en resultaatgerichte training. Als iemand weer goed in zijn vel zit, heeft dat zowel voor werkgever als werknemer positieve gevolgen."

SPEERPUNTEN

Beweging, voeding en mentale conditie, dat zijn de drie speerpunten waar Franken op inzet. Zowel individuele begeleiding als groepstrainingen zijn mogelijk. Elk trainingstraject begint met een intakegesprek en een aantal metingen, zoals bloeddruk, BMI (Body Mass Index) en vetpercentage. Daar rolt een op maat gesneden trainings- en voedingschema uit.

Franken: "Veel mensen moeten om medische redenen afvallen, bijv. vanwege hart- en vaatziekten. Bij anderen zet ik kracht- en conditietrainingen op of maak ik een programma om leniger te worden. Het is niet altijd zo makkelijk om dat alleen te trainen. Als personal trainer ga ik met mensen sporten, heb ik wekelijks een coachingsgesprek en meet ik via een speciale analyseweegschaal welke vooruitgang hij of zij heeft geboekt."

TRAININGSPROGRAMMA'S

Franken biedt een heel scala aan trainingsprogramma's aan. Bij het pro-

gramma TopFit trainen mensen minimaal twee keer per week onder individuele begeleiding. Het programma is gericht op stressmanagement en gezondheidsbevordering. Het traject 'Go!' duurt twaalf weken en stimuleert het beweeggedrag van medewerkers via van kracht en cardiotraining en een uitgebalanceerd voedingsprotocol.

Beide programma's vinden plaats in de eventuele bedrijfsfitnessruimte, thuis of in een geselecteerd fitnesscentrum. Ook mountainbike-clinics of wandelcursussen behoren tot de mogelijkheden.

"Het is een uitdaging om mensen weer vitaal in het leven te doen staan", aldus Franken. Het werkt stimulerend om samen doelen bereiken, in het hele traject de humor er in te houden en te zien dat iemand weer happy wordt. Ik heb bijvoorbeeld een vrouw begeleid die 10 kg moest afvallen. Dat is haar gelukt. Ze kan haar duikhobby weer uitoefenen door een grotere longinhoud en presteert beter op haar werk. Voor haar werkgever betekent dat besparing van kosten en minder kans op ziekteverzuim.

Patrick Franken komt graag bij u als werkgever langs om te praten over de mogelijkheden, tel.nr. 06-5045 1355. Het bedrijf is gevestigd aan de Leeghwaterstraat 100 in Ede. <

Meer info: www.frankenpt.nl.



Personal trainer Patrick Franken: "Veel beweging bevordert de gezondheid!"