

Impulse Vitality

Jouw partner in effectieve bedrijfsvitaliteit



**Wat kost verzuim jou per medewerker
per jaar? Aantoonbare impact op
verzuimfactoren zoals stress, energie en
fysieke belastbaarheid!**

Partner van:



Bekend van:



De uitdaging

- Ziekteverzuim en verloop nemen toe volgens de Nederlandse statistieken
- 1 zieke medewerker kost gemiddeld €350 per dag
- Vitaliteit faalt vaak door een gebrek aan tijd



Wij geloven dat vitaliteit de sleutel is tot een gelukkig en succesvol bedrijf. Onze missie is om jullie te helpen bij het creëren van een energieke, productieve en gezonde organisatie. Wij komen naar jullie toe om werknemers in korte tijd fit en vitaal te maken, met zichtbaar resultaat. Ons **Change Your Lifestyle Traject** is de oplossing. Door in te zetten op een gezondere mindset en actieve coaching, zorgen we voor meetbare resultaten.

Onze diensten



1

EMS-trainingen

Snelle en effectieve work-out voor fitte en energieke medewerkers. Minder fysieke klachten en een hogere energie

2

Change your lifestyle trajecten

Met persoonlijke begeleiding in voeding en levensstijl realiseren we duurzame gedragsverandering

3

Fysieke en mentale gezondheid

Coaching, PMO en trainingen gericht op mentale gezondheid, voor meer veerkracht en minder uitval

1 EMS-training op locatie: Fitter, sterker en strakker in 20 minuten

Wat is EMS-training?

EMS staat voor **Elektrische Spierstimulatie**. Het is een revolutionaire trainingstechniek waarbij elektrische impulsen de spieren activeren. Hierdoor wordt een intensieve en zeer effectieve work-out gecreëerd in slechts 20 minuten. Het is een snelle, efficiënte en wetenschappelijk onderbouwde manier van trainen. Een slimme en tijdbesparende manier om kracht, uithoudingsvermogen en vitaliteit te verbeteren. Door EMS wordt meer dan 90% van je spiervezels aangesproken en dat maakt het zo effectief.

Waar is EMS goed voor?

- Minder rug- en nekklachten
- Minder verzuimdagen
- 20 minuten staat gelijk aan 3 uur trainen
- Meer energie tijdens werk

Sterke kern, minder klachten: EMS bereikt ook de diepere spieren die met gewone trainingen lastig te activeren zijn. Dit versterkt je houding, vermindert rugklachten en geeft stabiliteit zonder extra belasting op de gewrichten.



2 Change Your Lifestyle Traject: In 8 weken naar een gezondere levensstijl



Dit traject is ontworpen om werknemers te begeleiden naar een duurzame, gezonde levensstijl. In **acht weken** helpen we hen een gezonde balans te vinden in bewegen, relaxen en eten. De focus ligt op het creëren van blijvende gewoonten, niet op strenge diëten.

Gemiddeld vallen mensen **8 tot 10 kilo** af in 8 weken, wat een enorme boost geeft aan hun **energie** en **zelfvertrouwen**. Met onze persoonlijke en effectieve aanpak hebben we echt iedereen kunnen helpen met het behalen van de gestelde doelen.

Resultaten:

- Meer energie
- Betere focus
- Minder stress
- Hogere productiviteit

Bij één van onze klanten zagen we na drie maanden meer saamhorigheid, betrokkenheid en een medewerkerstevredenheid van een **9,2!**



3 Maatwerk mentale gezondheid



Mentale veerkracht is de basis voor productiviteit. Wij bieden op maat gemaakte oplossingen voor de mentale gezondheid van je medewerkers. Samen werken we aan een cultuur waar werkgeluk en werkstress in balans zijn.

Onze aanpak omvat:

- **Werkstress & werkgeluk:** Workshops en coaching gericht op het herkennen en verminderen van werkstress
- **PMO's (Preventief Medisch Onderzoek):** Een effectief middel om de gezondheid van medewerkers te monitoren en verzuim te voorkomen
- **Ergotherapeutische ondersteuning:** Voor werknemers met fysieke klachten als gevolg van hun werk
- **Cultuurverandering:** Helpt leidinggevenden bij het creëren van een positieve en vitale werkomgeving

Wij maken mentale en fysieke belasting inzichtelijk voordat het verzuim wordt.

Resultaten in de praktijk

Samen met Albron ontwikkelden we een integraal vitaliteitstraject met focus op preventie, energie en duurzame inzetbaarheid.

Met EMS-training op locatie, coaching en persoonlijke begeleiding zorgen we voor maximale impact met minimale tijdsinvestering.

Resultaten

De resultaten waren overtuigend:

- Gemiddelde medewerkersscore: **9.2**
- Onze aanpak maakt vitaliteit **zichtbaar** en **meetbaar**
- **Meer energie**, betrokkenheid en productiviteit
- Hoge deelname en **enthousiasme onder medewerkers**



“De aanpak van Impulse Vitality is **praktisch, persoonlijk en effectief**. Medewerkers ervaren **direct resultaat** en wij zien het terug in energie en inzetbaarheid.”

(Vitaliteitsmanager Sam van Soest van Albron)

Albron

Naast Albron werken wij samen met onder andere:



Van een garagebox naar de top van vitaliteit

Ons verhaal begon in een kleine garagebox, gedreven door de overtuiging dat vitaliteit meer is dan een trend. Ingrid Ipenburg, met meer dan twee decennia ervaring in de sport, en Ferhat Aydin, die na zijn studie Bedrijfseconomie de valkuilen van het bedrijfsleven van dichtbij zag, besloten dat het anders moest. Ze wilden een effectieve, toegankelijke oplossing creëren voor bedrijven.



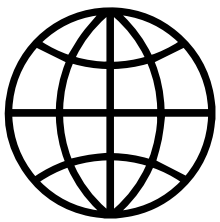
In slechts twee jaar tijd groeide ons bedrijf uit tot meerdere succesvolle EMS-studio's. We hebben partnerships opgebouwd met toonaangevende bedrijven zoals **Menzis, Albron, Hutten en onderwijsinstellingen**, en zijn zelfs verschenen op **SBS6**. Onze aanpak is gevalideerd door de resultaten van talloze klanten. Dit succes bewijst dat onze methode werkt, en dat mensen op zoek zijn naar een effectieve aanpak voor hun vitaliteit.

Neem contact met ons op

Plan een vrijblijvende demo!

Laten we samenwerken aan een vitalere organisatie. Neem contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken en een plan op maat te maken dat perfect aansluit op de behoeften van jouw bedrijf.

Contactgegevens:



www.impulseems.nl/zakelijk/



info@impulseems.nl



+31 6 25206716

