

A Bright Move en Runnersworld Breda bieden in samenwerking met partners een **Vitaliteitsprogramma voor bedrijven** aan:

'Run and be bright; move your world!'

A Bright Move

A Bright Move biedt personal training en kwalitatieve sportbegeleiding met gevoel voor de juiste individuele accenten en oog voor detail. Samen doelgericht werken aan uw resultaat door op een slimme en verantwoorde manier te trainen.

Runnersworld Breda

De hardloopspecialzaak voor iedere hardloper. Van beginner tot topper, wij helpen u aan de juiste producten met de juiste begeleiding en advies op maat. Onze medewerkers zijn opgeleid in diverse disciplines waaronder sportpodologie, running therapie, sportschoenspecialisatie en voedingskunde. Samen helpen we onze lopers hun doelen te bereiken.

Partners

Yoga en Pilates Breda: Uitdagend én ontspannend voor lichaam en geest, Vanuit innerlijke rust en adem naar beweging, kracht, coördinatie en flexibiliteit.
www.yogaenpilatesbreda.nl

Sport Assistance Breda: Gespecialiseerd op het gebied van professionele inspanningstest, sportonderzoek en ondersteuning van sporters en trainers. Bewegingswetenschapper drs. Pieter Pas en Sportacademicus Eric de Ruijter begeleiden sporters naar een optimale gezondheid of top wedstrijdprestatie. Voor de recreatieve sporter tot aan de professionele topsporter.
www.sportassistance.nl



www.abrightmove.nl

Jos Nous

A Bright Move

☎ 06 45322501

www.abrightmove.nl

✉ info@abrightmove.nl



Berry Snoeren

Runnersworld Breda Haagdijk 251

☎ 076-5221561

www.runnersworldbreda.nl

✉ info@runnersworldbreda.nl

Run and be bright Move your world!

Vitaliteitsprogramma
voor bedrijven



VISIE

A Bright Move en Runnersworld Breda willen dat mensen op een gezondheidsbevorderende manier en naar vermogen bewegen.

PROGRAMMA EN OPTIES

- Trainingen met trainingsschema op maat, persoonlijke begeleiding en advies.
 - **Sportief wandelen**
 - **Hardlopen**
 - **Functionele krachttraining**
 - **Yoga**
- Sport- en Inspanningsonderzoek voor bewustwording en trainen ideale intensiteit.
- Persoonlijk aanmeten schoenen, geselecteerde collectie van diverse topmerkschoenen met korting.
- Functioneel running shirt met opdruk.

Met deelname aan ons vitaliteitsprogramma neemt u drempels weg en draagt u bij aan een goede balans tussen inspanning en ontspanning, zowel fysiek als mentaal. Een gezonde(re) geest in een gezond(er) lichaam met als doel het algemeen welbevinden van uw werknemers in het professionele leven en daarbuiten. Een bewegingsprogramma dat collega's verbindt, waar mensen voor/tijdens/na een dag hard werken samen aan de slag gaan, dat deelnemers een tijdsbesparing oplevert en het gehaaste gevoel 'nog te moeten sporten' wegneemt. Wij helpen een goede (energie)balans te vinden en deze te bewaren: een stevige basis voor minder stress en goede prestaties.

AANPAK

- Maatwerk

We kijken samen met u naar een geschikt programma voor uw werknemers en maken het passend voor uw bedrijf.

- Presentatie en inschrijving

Wij stellen ons voor, enthousiasmeren en informeren uw werknemers over de mogelijkheden die het vitaliteitsprogramma hen biedt.

- Sportonderzoek/Beginmeting

Om de beginsituatie in kaart te brengen verwerven uw werknemers, aan de hand van een uitgebreid en individueel sportonderzoek uitgevoerd door een bewegingswetenschapper, inzicht in hun fysieke functioneren tijdens inspanning.

- Bewegingsprogramma

Gedurende 16 weken worden uw werknemers getraind, op een positieve en enthousiaste manier begeleid en bijgestaan met advies.

- Prestatie en evaluatie

Aan het eind van de trainingen maken wij samen met de deelnemers de balans op. Indien mogelijk en wenselijk koppelen wij de afsluiting aan een bestaand lokaal sportevenement.

gezond bewegen – verbinden vitaliteit – beleving

Jos Nous



Eigenaar A Bright Move
Personal Trainer, Hardlooptrainer
en Krachttrainer (functionele
kracht- en fitnessstraining)
Trainingsschema's en dagelijkse
voedingstips
Docent Voortgezet Onderwijs

Ik help je graag in beweging te komen en te blijven. Na afronding van de Fontys Sporthogeschool heb ik me toegelegd op Personal Training, omdat ik mensen wil helpen om resultaatgericht te trainen in een prettige sfeer. Gezond blijven bewegen en bewustwording staan daarbij centraal.

Berry Snoeren



Eigenaar Runnersworld Breda
Sportpodoloog en Running
Therapeut
Hardlooptrainer
Ultra-loper

Sinds 2013 eigenaar van Runnersworld Breda waar ik met mijn team klanten dagelijks adviseer op het gebied van hardloopschoenen en -kleding. Als fanatieke hardloper heb ik in 2014 mijn droom waargemaakt door te finishen tijdens de Spartathlon; een ultraloop over 246 km van Athene naar Sparta. Naast juiste voeding vergt dit mentale inzet, discipline, geduld en doorzettingsvermogen. Een onvergetelijke ervaring en waardevolle kennis die ik graag deel en overdraag op anderen.