

PRAKTISCHE PERFORMANCE SESSIE

Fit worden en fit blijven in het drukke leven als ondernemer

We delen graag onze inzichten die we in de loop der jaren hebben opgedaan tijdens het werken met ondernemers

- ✓ Ontdek de impact van een fit lijf op jouw business
- ✓ Krijg de controle over stress
- ✓ Hoe je geen stappen maar sprongen maakt

Reserveer direct jouw plek

[Bel voor meer informatie](#)



gratis en vrijblijvend

“Ik heb geen tijd.”

Je hebt net zoveel tijd als iedereen. 168 uur. Iedere week weer. Je hebt alleen nog geen prioriteit.

Wij willen je, onder andere in deze performance sessie, laten zien dat het 't echt waard is om van jouw gezondheid een prioriteit te maken.

Daarnaast hebben we door de jaren heen, kennis en vaardigheden opgedaan die het makkelijker maken voor ondernemers om werk en privé op de best mogelijke manier te combineren.

“Ik ben gewoon niet sportief.”

Dat is een overtuiging die je nu van jezelf hebt. Wij gaan graag de uitdaging aan om daar verandering in te brengen.

Reserveer direct jouw plek

Wie zijn wij?

Wij zijn Bart Meijer en Jeroen Meijer eigenaars en oprichters van INVORMsport en Move Vitality Solutions en wij zijn op een missie.

Als ondernemer, sporter en vader hebben we persoonlijk ervaren hoeveel impact vitaliteit heeft op je gehele leven. Tegelijkertijd zien en horen we om ons heen steeds meer mensen die *even niet lekker in hun vel zitten, er even doorheen zitten* of andere mentale- of lichamelijke klachten hebben die in verband staan met vitaliteit.

In de afgelopen jaren hebben we ons steeds meer verdiept in kennis over gezondheid, voeding, bewegen en sporten. Van het geven van bootcamps op een veldje in Wijk bij Duurstede naar het oprichten en runnen van letterlijk de grootste sportschool van Wijk bij Duurstede en omstreken.

Met deze performance sessie zetten we weer een stap dichterbij een vitaal Wijk bij Duurstede.



Wat gaan we doen?

We gaan samen op zoek naar **niet-werkbare patronen**. Die hebben we allemaal. Het zijn patronen waar we telkens weer in terugvallen. Patronen die ervoor zorgen dat we in de bekende *sleur* komen en blijven.

Als we die patronen zichtbaar hebben kunnen we daaraan werken en zorgen we ervoor dat jij invulling kunt geven aan de volgende aspecten;

- Hoe jij je persoonlijke gezondheid naar een volgend level brengt;
- Hoe jij als ondernemer de juiste balans kunt vinden én houden;

- Hoe je stress onder controle houdt en meer energie over hebt, zonder daarvoor uren in de sportschool te hoeven staan.

We gaan op een andere manier kijken naar focus.

Een brandje blussen, even een klein probleem hier aanpakken, een dingetje daar oplossen.

Allemaal kleine dingen die er bij elkaar voor zorgen dat je niet aan het doen bent wat het meeste van waarde is voor jou en je onderneming.

We gaan deze performance sessie interactief met elkaar aan de slag. We snijden een uitdaging aan en met voorbeelden uit de groep gaan we aan de slag.

Op deze manier is het herkenbaar en waardevol voor alle aanwezigen.

Dus om concreet antwoord te geven op de vraag “Wat gaan we doen?”: We gaan met elkaar in gesprek over de uitdagingen waar jullie tegenaan lopen en zullen met onze kennis en ervaring inzichten geven die jou helpen naar een fitter ondernemersleven.

[Reserveer direct jouw plek](#)

Is dit iets voor mij?

Nu ben ik natuurlijk een klein beetje bevooroordeeld en zie ik je gewoon graag tijdens de performance sessie.

Je gaat hier met name waarde uit halen als jij als ondernemer inziet dat iemand die gezond, fit en vitaal is, zich beter kan toespitsen op zijn of haar ondernemerschap, maar je er steeds maar niet aan toekomt om écht die stap naar vitaliteit te zetten

Of dat nou is omdat je de tijd niet kunt vinden, niet weet welke stap je als eerst moet zetten of überhaupt door de bomen het bos niet ziet.

Wil je eerst even sparren? Bel ons op [06 28 41 21 15](tel:0628412115), stuur een [WhatsApp-bericht](#) of loop gewoon even binnen op De langkamp 16A

Overwin je agenda

'De marathon lopen is vooral een overwinning op mijn agenda' zei oud-minister Pieter Winsemius ooit, toen hij zich voorbereidde op de New York City marathon.

Als ondernemer herkent u dat waarschijnlijk wel; zaken gaan altijd voor, klanten kunnen niet wachten en zo blijft er nauwelijks of geen tijd over om te sporten. En zelfs al zou die tijd er wél zijn, dan ben je aan het eind van de werkdag waarschijnlijk te moe om nog iets te doen.

Toch daag ik uit om uw agenda te overwinnen. Waarom?

- Omdat uw gezondheid het waard is om tijd voor vrij te maken
- Omdat voldoende bewegen je productiever, fitter en gelukkiger maakt. De tijd die je besteedt aan sporten verdienen je zo dubbel en dwars terug
- Omdat je meer energie krijgt als je voldoende beweegt
- Omdat sporten gewoon leuk is!

Dus kom in beweging, op welke manier dan ook. Maak een ommetje, trap een balletje met de kinderen, ga padellen of jeu de boulen met de buren. Of word lid worden van één van de vele gezellige sportverenigingen die Wijk bij Duurstede rijk is.

Weet u niet waar en hoe te beginnen?

Jeroen en Bart Meijer van INVORMsport houden binnenkort **performance sessies, speciaal voor Wijkse ondernemers, waar u gratis kunt binnenlopen en advies** kunt krijgen. Zij kunnen u helpen om sport onderdeel te maken van uw agenda en nóg fitter door het leven te gaan.

Hopelijk zie ik u bij een van de performance sessies.

Met sportieve groet,

Iris Meerts

Burgemeester Gemeente Wijk bij Duurstede



[Reserveer direct jouw plek](#)