VOOR JE GESPREK MET HR OF HET MT

Samen trainen met 4KEER4

Op deze twee pagina's staat alles wat je nodig hebt om dit intern aan te kaarten: wat het is, wat het kost, en antwoord op de vragen die je gaat krijgen. Pak eruit wat je kunt gebruiken.

Wat het is

Vier sessies van vier uur waarin een team samen toewerkt naar één startmoment: een loop- of wandelchallenge naar keuze. Elke sessie begint met een looptraining op ieders eigen niveau en gaat daarna de diepte in op één bouwsteen — Benen, Buik, Hoofd of Hart — met samen eten als afsluiting.

Tussen de sessies door traint iedereen op een persoonlijk schema, met begeleiding. Van beginner tot ervaren loper: iedereen doet mee op zijn eigen niveau.

Wat het kost

EUR 400	20	EUR 8.000
per deelnemer, excl. btw	deelnemers	totaal, excl. btw

Inclusief: vier sessies van vier uur, een professionele hardloopcoach, begeleiding tussen de sessies door, de thema-verdieping en samen eten na elke sessie. In overleg: een externe locatie en maatwerk voor grote teams.

Uit welk budget dit meestal komt

Het vitaliteits- of duurzame-inzetbaarheidsbudget, het opleidingsbudget, of het budget voor teamdagen en personeelsuitjes. Het helpt om te noemen dat dit geen uitje van één dag is maar een traject van drie tot vier maanden — dat verandert vaak uit welk potje het mag.

DE VRAGEN DIE JE KRIJGT

En wat je dan zegt

"Is dit niet gewoon een teamuitje?"
Nee. Een teamdag duurt één dag; dit loopt drie tot vier maanden en er zit een doel aan vast waar mensen zelf naartoe trainen. Dat is het verschil: het houdt niet op als de dag voorbij is.

"Dit is toch alleen voor de sportievelingen?"
Iedereen traint op zijn eigen schema en eigen niveau, en er zijn ook wandelchallenges. Bij de trajecten tot nu toe deden mensen mee die nog nooit hadden hardgelopen, naast collega's die het al jaren doen.

"Wie doet dit nog meer?"
De Sint Maartenskliniek deed het met tachtig medewerkers richting de Zevenheuvelenloop, en Van Vulpen start richting Montferland. Inmiddels gingen er ruim tweehonderd deelnemers voor.

"Wie begeleidt het?"
Professionele coaches — onder hen olympiërs en NK-kampioenen. Niet een collega die het erbij doet.

"Wat vraagt het van de organisatie?"
Een besluit over het aantal deelnemers en het budget, en een startmoment. De planning van de sessies stemmen we af op jullie agenda.

KANT-EN-KLAAR

Een mail die je kunt doorsturen

Onderwerp: samen trainen naar één finish — een idee voor ons team

Hoi,

Ik kwam 4KEER4 tegen: zij begeleiden bedrijfsteams in vier sessies van vier uur naar een gezamenlijke loop- of wandelchallenge. Iedereen doet mee op zijn eigen niveau, met een persoonlijk schema en professionele begeleiding.

De kosten zijn EUR 400 per deelnemer, excl. btw. Voor 20 mensen komt dat op EUR 8.000. Ik denk dat dit bij ons goed zou werken — zullen we er eens naar kijken?

Meer informatie: samentrainenmet4keer4.nl/werkgevers

Groet,

Liever dat wij het toelichten? Plan een gesprek van twintig minuten — dan lopen we samen door hoe dit er bij jullie uit zou zien. info@4keer4.nl of WhatsApp 06-24252257.