High Five Health Promotion beweegt bedrijven én medewerkers

HIGH FIVE
HEALTH PROMOTION

EMPOWERING PEOPLE.

EMPOWERING PEOPLE

Regelmatig bewegen, gezonde voeding en voldoende ontspanning dragen bij aan het algehele welbevinden van mensen. Wij helpen medewerkers bij het aannemen van een gezondere leefstijl. Dat doen we door middel van bedrijfsfitness, personal trainingen, voedingscoaching óf door onze gerichte vitaliteitsprogramma's.

Met passie en overtuiging streven we ons doel na om meer mensen in beweging te krijgen. Dat doen we al vanaf 1988. Ons fitness netwerk heeft meer dan 1200 aangesloten fitnesscentra in Nederland. Daarbij beheren we inmiddels bijna 80 gyms en fysiotherapielocaties in Nederland, Engeland, België en Duitsland en we blijven groeien.

We hebben een hecht team met meer dan 220 professionele medewerkers met een gemeenschappelijke drive: wij geloven echt dat wij mensen aan een gezondere levensstijl kunnen helpen.

EMPOWERING
PEOPLE.

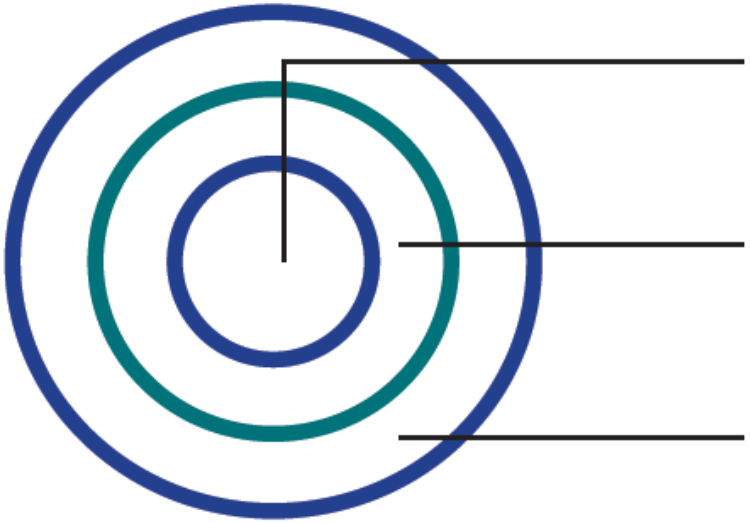
HIGH FIVE IN BEWEGING

80 GYMS & PHYSIOTHERAPIE CENTRA	OPGERICHT 1988	ACTIEF IN NL DE UK	>11.000 SPORTENDE DEELNEMERS
QM SYSTEM ISO 9001 ISO 14001	**525** OPDRACHTGEVERS	**230** medewerkers	>1200 AANGESLOTEN SPORTCENTRA

EMPOWERING PEOPLE.

ONZE MISION STATEMENT

WHY - HOW - WHAT



WHY ■ We believe that a healthy lifestyle empowers people to live a more balanced life.

HOW ■ We get people to exercise and continue to exercise with our impassioned, personal and innovative approach.

WHAT ■ We offer lifestyle support and coaching in the fields of exercise, nutrition and relaxation.

EMPOWERING PEOPLE.

ONZE SERVICES

HIGH FIVE
GYMS

HIGH FIVE
PHYSIOTHERAPY

HIGH FIVE
FITNESS
NETWORK

HIGH FIVE
VITALITY

HIGH FIVE
HEALTH PROMOTION

HIGH FIVE GYMS
ACTIVE
PEOPLE,
ENERGIZED
LIVES.

HIGH FIVE GYMS

Wilt u uw medewerkers de mogelijkheid geven om te sporten? High Five Health Promotion heeft veel ervaring met het opzetten van bedrijfsfitnesslocaties.

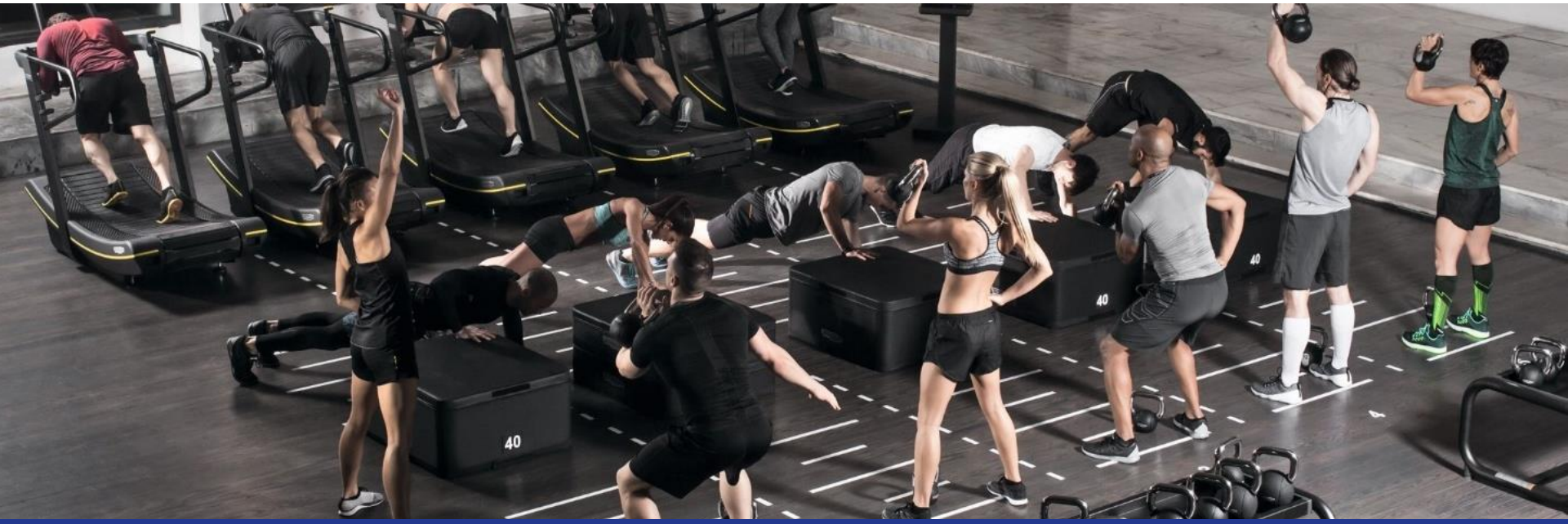
Wij begeleiden en adviseren bij het ontwerp, inrichting, planning en exploitatie. Zodat u uw medewerkers een professionele fitnessruimte met een team van enthousiaste en ervaren coaches biedt.

ACTIVITEITEN

- gym management
- fitnessbegeleiding
- testen en checks
- groepslessen
- personal training
- health and Safety advies en coördinatie

EEN AANTREKKELIJKE GYM

Ons doel is om samen met u als opdrachtgever een aantrekkelijke en veilige faciliteit te (her)realiseren.
Onze expertise ligt onder andere bij:



Advies bij verbouwing, inrichting en installatie

Inrichting apparatuur en materialen

Selectie van het juiste team

Gerichte communicatie en promotie

Management en organisatie

Administratie, rapportage en finance

BEHEER & BEGELEIDING

Het management van een High Five Gym en de begeleiding van de deelnemers wordt geheel verzorgd en beheerd door High Five Health Promotion. Uiteraard afgestemd op de wensen, eisen en behoeften van uw organisatie en uw medewerkers. En altijd in goed overleg met u als opdrachtgever.

BEHEER & BEGELEIDING

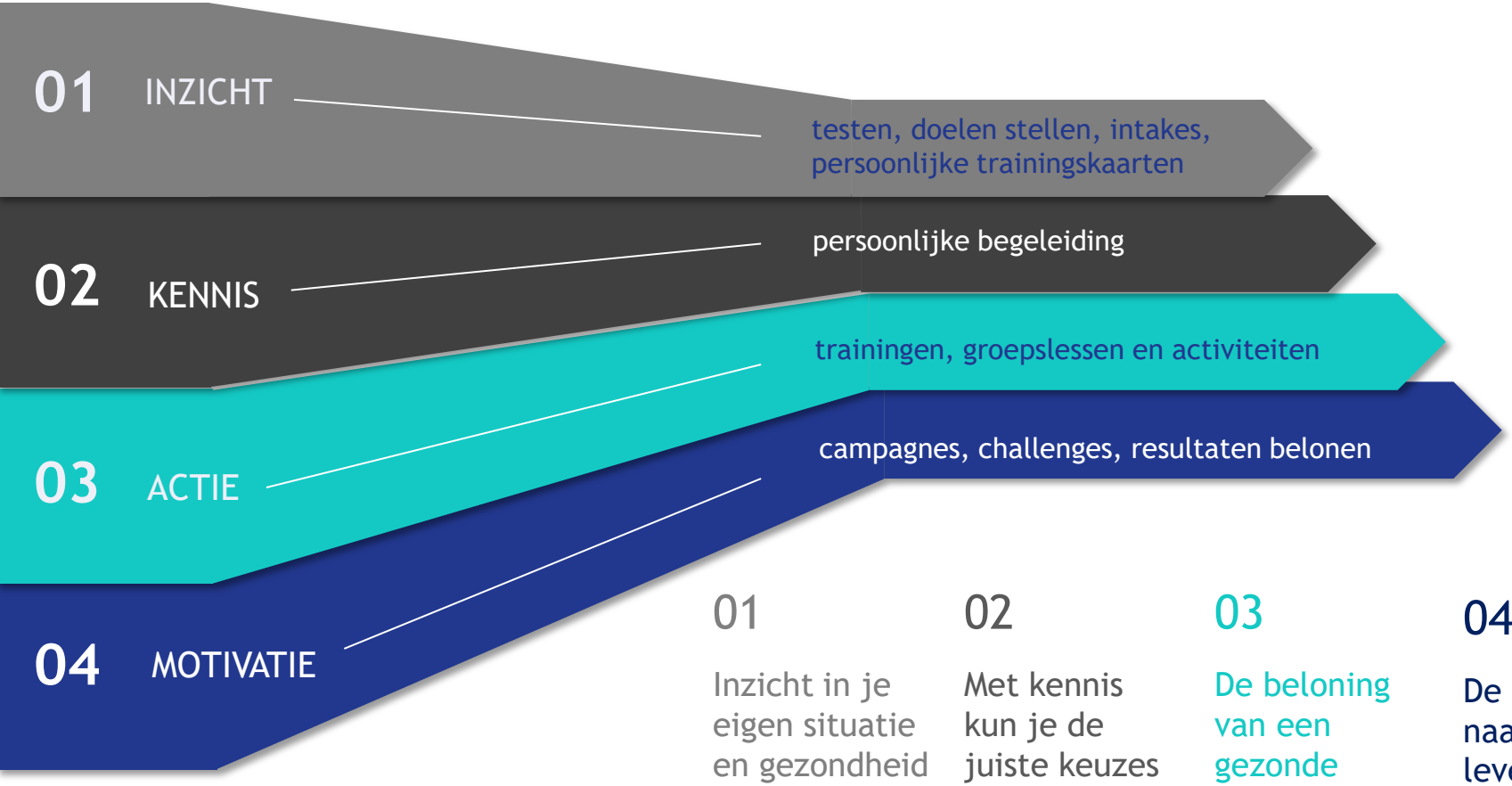
WIJ VERZORGEN VOOR U EN UW MEDEWERKERS:

- fitheidchecks en intakes
- begeleiding en in- en outdoor groepslessen
- personal training
- (klein) onderhoud van apparatuur en materialen
- ledenportaal Health Manager
- KPI’s en management informatie
- tevredenheidsonderzoeken
- financieel beheer
- kwaliteit en veiligheid
- promotie en communicatie
- organisatie activiteiten en events
- deelnemen aan werkgroepen
- samenwerking met stakeholders binnen de organisatie

BEGELEIDING

4-STAPPEN MODEL
Gedrag is vaak hardnekkig, daarom is gedragsverandering met als doel een gezonde leefstijl een belangrijke uitdaging binnen een vitaliteitsprogramma.

Dit 4-stappenmethodiek wordt succesvol toegepast binnen de gyms van High Five én bij zelfstandig gebruik ter ondersteuning van activiteiten in de vrije tijd. Deze methode vormt de basis van onze begeleiding en activiteiten.



01
Inzicht in je eigen situatie en gezondheid

02
Met kennis kun je de juiste keuzes maken

03
De beloning van een gezonde leefstijl is groot

04
De sleutel naar een leven lang resultaat

HIGH FIVE PHYSIOTHERAPY

PREVENTIVE
CARE,
FASTER
RECOVERY.

HIGH FIVE PHYSIOTHERAPY

Fysiotherapie op de werkplek werkt preventief. We zien uw medewerkers regelmatig, waardoor lichte klachten al in een vroeg stadium behandeld kunnen worden. En dat voorkomt uitval.

Daarbij geven onze gecertificeerde fysiotherapeuten advies en instructies voor een betere houding bij fysieke inspanning. Denk aan tiltechnieken, zithouding, regelmatig bewegen door bijvoorbeeld de trap te nemen.

HIGH FIVE PHYSIOTHERAPY

ACTIVITEITEN

- consulten op het individueel- en groepsniveau
- medische fitness
- workshops en trainingen
- administratie & declaraties
- promotie
- samenwerking met bedrijfsartsen en andere stakeholders binnen uw organisatie

VERGOEDING ZORGVERZEKERING

In veel gevallen vergoedt de zorgverzekering van uw medewerkers de behandelingen voor fysiotherapie en (groeps)trainingen medische fitness. High Five heeft contracten met alle grote zorgverzekeraars in Nederland.

HIGH FIVE FITNESS NETWORK

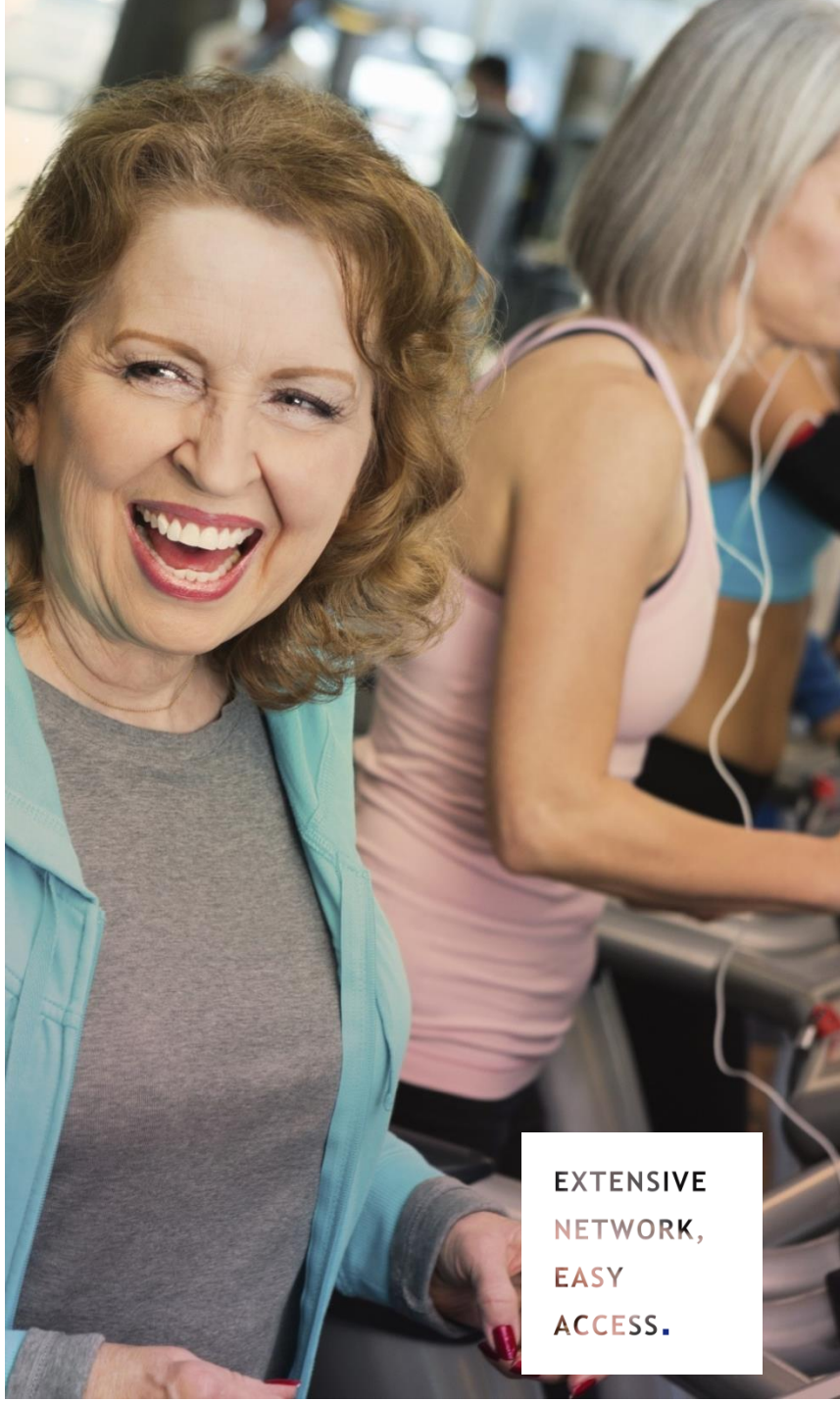
EXTENSIVE NETWORK, EASY ACCESS.

HIGH FIVE FITNESS NETWORK

intenz
gezondheidsplan

Het High Five Fitness Network - ook bekend als *Intenz Gezondheidsplan* - geeft uw medewerkers de kans om te gaan bewegen bij een van de vele fitnesscentra bij hen in de buurt, met een aanzienlijke korting.

Wilt u uw medewerkers de mogelijkheid bieden om voordelig te fitnessen of bewegen? We hebben een netwerk van ruim 1200 aangesloten fitness- en healthcentra in heel Nederland. Zo kunnen uw medewerkers altijd terecht bij een centrum in de buurt.



HIGH FIVE FITNESS NETWORK

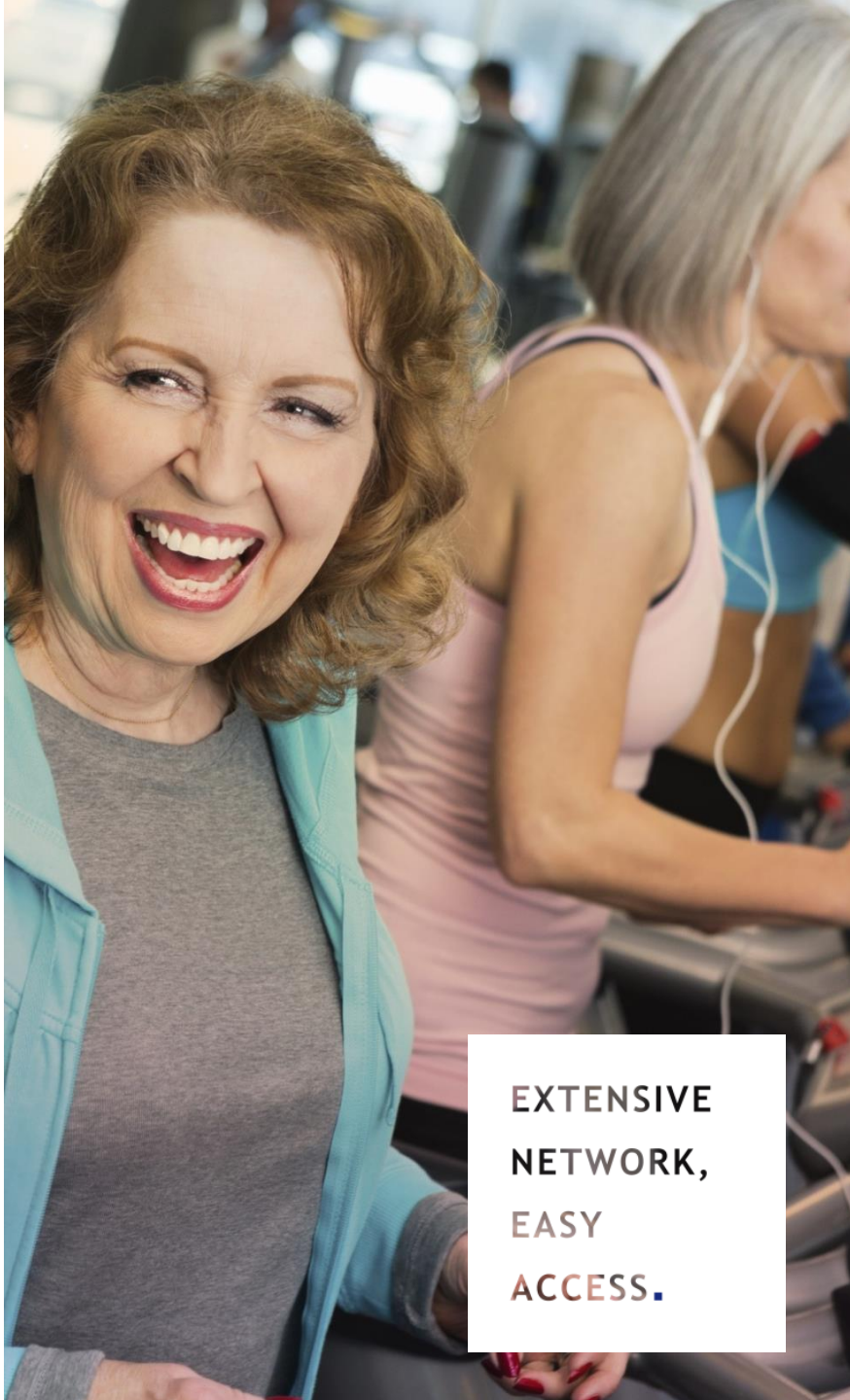
intenz
gezondheidsplan

WAT BIEDEN WIJ

- een divers netwerk van clubs
- servicedesk
- uitgebreid online portaal
- administratie

ONZE VOORDELEN

- fitheidstest bij de start
- geen inschrijfgeld
- korting bij sportcentra
- divers netwerk
- maandelijks één factuur
- hulp bij interne marketing
- mogelijkheid tot WKR voordeel
- één portaal voor werkgever en medewerker



WKR & REKENVOORBEELDEN

Het fiscale voordeel voor medewerkers komt tot stand door fiscale verrekening van het abonnementsgeld. Onder de werkkostenregeling (WKR) mag een werkgever tot 1,2% van de fiscale loonsom besteden aan onbelaste vergoedingen en verstrekkingen. De fitnessabonnementen van de medewerkers gaan meetellen in deze forfaitaire ruimte. Door de fiscaalvrije abonnementskosten vervolgens uit te ruilen met het brutoloon van de medewerkers, is de regeling voor de werkgever geheel kostenneutraal.

Tip: Door de fiscaalvrije abonnementskosten uit te ruilen met het brutosalaris van medewerkers bespaar je als werkgever op de afdracht van sociale werkgeverlasten. Deze besparing kun je inzetten als kostenneutrale werkgeversbijdrage waardoor het voordeel voor de medewerkers oploopt tot gemiddeld **50% korting**!

Op de volgende dia geven wij een rekenvoorbeeld voor medewerkers en u als werkgever.

WKR & REKENVOORBEELDEN

REKENVOORBEELD MEDEWERKER

We gaan in dit voorbeeld uit van een sportabonnement van €30,- in de maand en een salaris van €40.000,- op jaarbasis.
Bij deze salarisschaal is de belasting 40,40%.

- €30,- x 12 maanden = € 360,- abonnementskosten per jaar.
- 40,40% keer € 360,- is € 145,44 per jaar besparing voor de medewerker.
- Per maand **betaald een medewerker nog € 17,88 netto** aan abonnementskosten.

REKENVOORBEELD WERKGEVER

We gaan in dit voorbeeld uit van 10 medewerkers met een abonnement per persoon van € 30,- in de maand. Het voordeel wordt op onderstaande manier berekend:

- 10 deelnemers x €30,- x 12 maanden = € 3600,-
- 18%* keer € 3600,- is € 648,- per jaar aan besparing op werkgeverslasten.

*Gemiddelde sociale lastenbesparing aan werkgeverszijde.

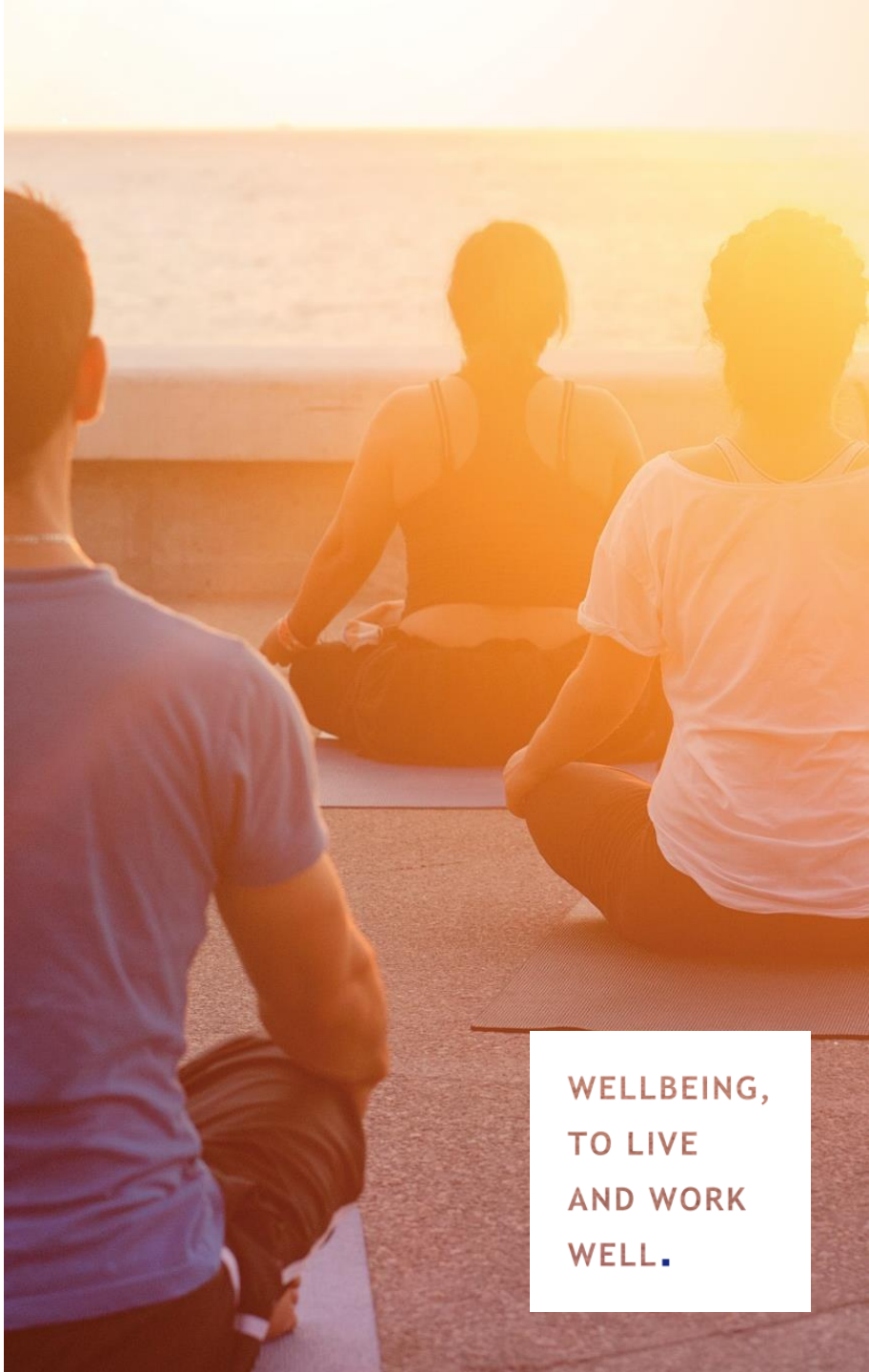
HIGH FIVE VITALITY

WELLBEING,
TO LIVE
AND WORK
WELL.

HIGH FIVE VITALITY

Hoe meer je beweegt, hoe fitter je je voelt. En we hebben het niet meteen over actief sporten. Bewegen is ook wat vaker de trap nemen, een ommetje maken in de lunchpauze of vergaderen tijdens het wandelen. Dit zijn kleine aanpassingen in de dagelijkse routine van uw medewerkers die een positief effect hebben op hun gezondheid. Wij helpen uw medewerkers hier graag bij.

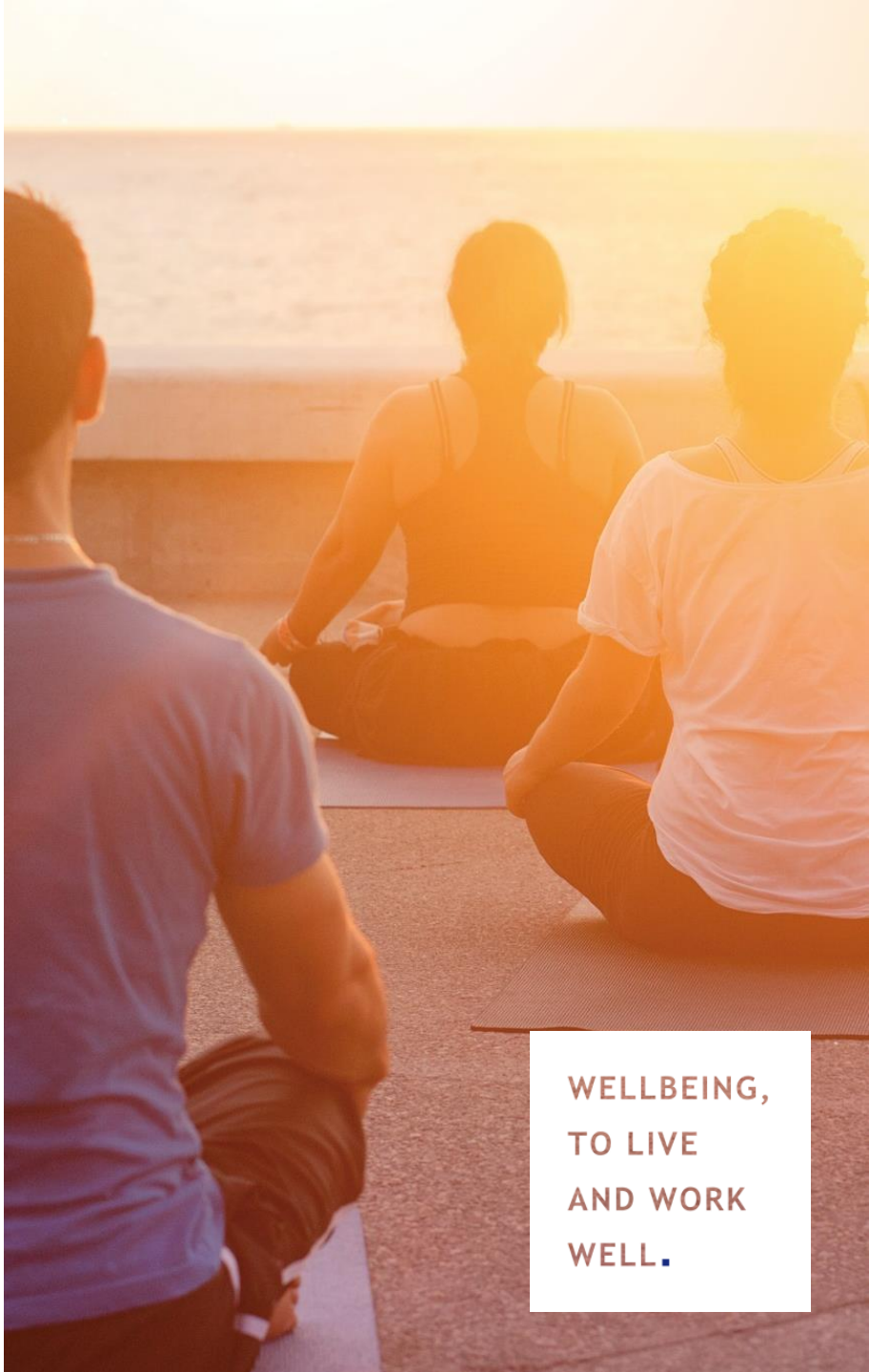
Met behulp van diverse mogelijke analysevormen geven we uw medewerkers gericht advies op het gebied van bewegen, voeding en ontspanning.



HIGH FIVE VITALITY

ONZE ACTIVITEITEN

- online coaching
- health checks
- workshops & events
- vitaliteit dienstverlening
- beweging
- voeding
- ontspanning



HIGH FIVE VITALITY

ANALYSE	BEHOEFTEBEPALING
	EVALUA
	HEALTH CHECKS
	WERKPLEKONDERZOEK
VOEDING	PERSOONLIJKE VOEDINGSCOACH
	MASTERCLASS: “ENERGIELEVEL, STRESSNIVEAU EN VOEDING”
	MASTERCLASS: “VOEDING, LEEFSTIJL & GEDRAG”
	MASTERCLASS: “STRESS EN VOEDING”
	WORKSHOP: “VOEDING EN GEWOONTEGEDRAG”
BEWEGING	180 PERSONAL TRAINING
	LUNCHWANDELING
	BOKSEN
	HARDLOPEN
	URBAN BOOTCAMP
	TOGETHERFIT GROEPSLES
	POP-UP TRAINING
	TRAINING FYSIEKE BELASTING (voorlichting)
	Praxtour Course
	PraxSpin:
	WINTERSPORT FIT
ONTSPANNING	MASTERCLASS: “WERK-PRIVE BALANS”
	WORKSHOP: “GRIP OP JE WERKDRUK EN WERKSTRESS”
	YOGA TRAJECT
	MASTERCLASS: “GOEDE NACHTRUST”
	INTRODUCTIE MINDFULNESS
	TRAINING MINDFULNESS
	WORKSHOP: “DIGITAL DETOX”
	WORKSHOP: “HOE TEM JE HET E-MAIL MONSTER?”
	STOEL YOGA
	MINDFUL HARDLOPEN
COMBI	HIGH FIVE TEAM EVENTS
	MASTERCLASS: “KLEINE STAPPEN, GROTE VERANDERINGEN”
	MAAND CAMPAGNES

EMPOWERING PEOPLE.

REFERENTIES & KWALITEIT

HIGH 5 FIVE
HEALTH PROMOTION

U VINDT ONS BIJ

KWALITEIT WAARBORGEN

Kwaliteit waarborgen

Een tevreden opdrachtgever en medewerkers staan altijd aan de basis van onze dienstverlening. Met een scherp intern kwaliteits- en milieumanagementsysteem streven wij voortdurend naar kwaliteitsverbetering en reductie van de milieubelasting. Het kwaliteits- en milieumanagementsysteem van High Five Health Promotion is ISO 9001:2008 en 14001:2004 gecertificeerd.

Duurzame bedrijfsvoering

High Five Health Promotion werkt continu aan de verduurzaming van de bedrijfsvoering, wat wordt bevestigd door zowel het FIRA platform als EcoVadis. Beiden organisaties hebben ons zilver gekwalificeerd. Wij zijn een actief lid van verschillende brancheorganisaties in binnen- en buitenland, zoals Nederland Aktief, Europe Active en DSSV. Het keurmerk Fitness dat de Stichting LERF aan ons heeft toegekend, bevestigt nog eens dat we aan de eisen voldoen van een professionele organisatie binnen onze branche.

WWW.HIGHFIVE.FIT

SCHINKELDIJKJE 18
1432 CE AALSMEER

POSTBUS 9097
1180 MB AMSTELVEEN

HIGH FIVE
HEALTH PROMOTION

EMPOWERING
PEOPLE.