



CORPORATE PROGRAMMA'S

SODA[®]
B O D Y F I T

INHOUD

01 RADMILO SODA
EN SODA BODYFIT

02 AANPAK

03 AANBOD

04 CORPORATE
PROGRAMMA'S

05 ANDERE
DIENSTEN

06 PRIJZEN ET AL

07 BOEKEN

08 ONZE
KLANTEN





01

**RADMILO SODA
EN SODA BODYFIT**



RADMILO SODA EN SODA BODYFIT

Bij Soda Bodyfit zijn we ervan overtuigd dat personal training de beste manier is om te werken aan een gezond en sterk lichaam, met een personal trainer die u kent, die u begeleidt en motiveert en die samen met u werkt aan het behalen van uw doelstellingen. Voor ons is een gezond leven meer dan sport alleen: het is een totaalpakket van een gezonde, evenwichtige lifestyle om uw leven een krachtige positieve wending te geven. Hiervoor hebben wij een eigen methodiek ontwikkeld, waarbij niet alleen sport maar ook voedingsadvies, fysiotherapie en coaching een belangrijke rol spelen. Onze personal trainers trekken u naar een hoger plan, zelfs voorbij uw eigen doelstellingen. U zult versteld staan van de kracht van uw lichaam.

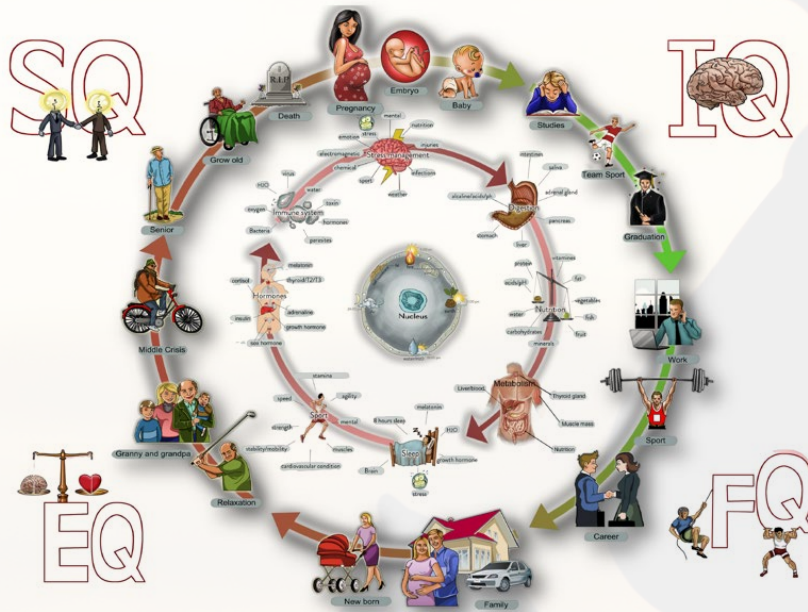
Radmilo Soda

Radmilo Soda is een van de bekendste personal trainers van Nederland. Hij heeft zijn eigen personaltrainingstudio in de Falckstraat in Amsterdam. Deze studio, Soda Bodyfit, werd in maart 2010 geopend en behoort daarmee tot een van de eerste personal training studio's te open in Amsterdam. Daarmee zou u kunnen stellen dat Radmilo een revolutie is begonnen op het gebied van persoonlijke training.

Radmilo is vooral bekend van het televisieprogramma *Obese*. Behalve trainer is Radmilo een enthousiaste sporter. Hij heeft aan verschillende marathons en triatlons en zelfs aan de Ironman deelgenomen. Zijn andere passie is schrijven. In 2014 publiceerde hij zijn eerste boek *Echt Radmilo* over hoe wij beter en fitter kunnen worden door middel van sport. In totaal heeft Radmilo drie boeken op het gebied van training en lifestyle op zijn naam staan (*Echt Radmilo* in 2014, *MOMS* in 2016 en *Seniority* in 2019).

DE LEVEN/ENERGIECIRKEL

De op lifestyle gerichte aanpak en de trainingen van Soda Bodyfit zijn voor een groot deel gebaseerd op het concept van Radmilo dat energie een belangrijke factor in ons leven is en de bron van veel dingen sinds onze geboorte. Deze energie verandert in de verschillende periodes van ons leven. Door onze energie altijd goed op pijl te houden, door middel van gezonde voeding en beweging, kunnen wij het beste halen uit alles wat wij doen in ons leven.



'Al heel lang houd ik me bezig met beweging, voeding en gezondheid. Ik geloof erin dat alles wat je in de verschillende periodes in je leven doet, direct effect heeft op je energieniveau.'
Radmilo Soda in Seniority, 2019

Een klein voorproefje: de nucleus is de kern omringd door vuur, aarde, water en lucht. Hier omheen bewindt zich een cirkel met acht factoren die elkaar en de gezonde cellen in het lichaam beïnvloeden. Voorbeelden van deze factoren zijn voeding, hormonen en slaap. Hormonen zijn verantwoordelijk voor allerlei processen en hebben verschillende functies. Ze hebben onder meer invloed op stofwisseling, spijsvertering, vetverbranding, emoties en slaap. Zeker als je ouder wordt, kan de hormoonhuishouding nogal veranderen.

Dat brengt ons op de middelste cirkel. Elke levensfase brengt andere uitdagingen met zich mee die invloed hebben op de energie, zoals studeren, ouder worden of een gezin stichten, of met pensioen gaan. De buitenste cirkel bestaat uit vier quotiënten: IQ (intelligentie), FQ (fysiek), EQ (emotie) en SQ (sociaal). Dit alles samen maakt u tot wie u bent en bepaalt hoeveel energie u heeft. Hoe goed zorg u voor uzelf?

02

AANPAK



AANPAK

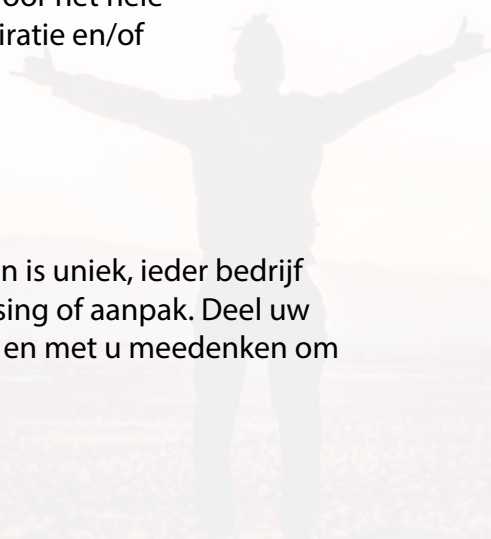
Vitaliteit

Als werkgever of teamleider bent u verantwoordelijk voor uw werknemers of teamleden. U wilt dat zij goed presteren op de werkvloer. Hiervoor is het belangrijk dat zij goed in hun vel zitten. U fit en energiek voelen bereikt u door regelmatig te bewegen, gezond en gevarieerd te eten, voldoende te slapen en stress te beperken. Ook de hormoonhuishouding speelt een rol.

Om dit alles goed te laten verlopen, kunnen we soms wel een zetje in de juiste richting gebruiken. U als werkgever of teamleider kunt hierbij helpen door bewustwording te kweken bij uw werknemers. Dit kan worden bereikt door middel van een lezing, een training of een combinatie daarvan, of zelfs met een uitgebreid traject voor het hele team of één enkel teamlid. Zo zorgt u voor de juiste inspiratie en/of tools om op de werkvloer aan de slag te gaan.

Altijd maatwerk

Wij geloven in maatwerk; alles is mogelijk. Iedere persoon is uniek, ieder bedrijf is uniek en daarom is er voor iedereen een andere oplossing of aanpak. Deel uw ideeën of uitdagingen met ons en wij zullen u adviseren en met u meedenken om een passende oplossing te vinden voor uw budget.



AANPAK

Om u een idee te geven van wat wij kunnen bieden:

- eenmalige lezing van 30 of 60 minuten.
- eenmalige training van 30 of 60 minuten.
- eenmalige combinatie van lezing (30) en training (60) van 90 minuten.
- afname van boeken in combinatie met een eenmalige lezing/training.
- afname van boeken voor een kerstpakket of relatiegeschenk.
- cadeaubon voor een personal training sessie voor een medewerker (bijvoorbeeld bij een jubileum of verjaardag of het behalen van een target).
- individueel traject voor een medewerker (begeleiding met training, voeding, coaching) van bijvoorbeeld 3-6 weken, 3-6 maanden of 1 jaar.
- traject voor een groep medewerkers (begeleiding met training, voeding, coaching) van bijvoorbeeld 3-6 weken, 3-6 maanden of 1 jaar.
- wekelijkse groepstraining voor een (kleine) groep medewerkers in onze studio.
- kick-off sessie voor een event met klanten of relaties of voor een teamdag.
- trainen voor speciale events.
- uitgebreide werkplekscan.

03

AANBOD



AANBOD

Op het gebied van sport en activiteit kunnen wij daadwerkelijk alles verzorgen inclusief professionele begeleiding. Bijvoorbeeld:

Bootcamps.
Clinics (hardlopen, fietsen, fitness, boksen, golf).
Bokszaktraining.
Extreme Outdoor.
Personal Training.
Team Building.

In relatie tot vitaliteit verzorgen we lezingen en workshops gericht op:

Personal training.
Voeding.
Sportvoeding.
Challenge (van wandelen naar het lopen van een marathon).
Stresspreventie.
Burn-out.
Team en leden (drijfveren en competenties).
Mental coaching.

Trainingen

Boksen wordt ook wel de 'noble art of self-defence' genoemd. We starten met een warming-up en gaan door met de basis van het boksen. We besteden aandacht aan coördinatie, motoriek en de diverse bokstechnieken. We maken combinaties van stoten op elkaars handschoenen. Zo wordt de onderlinge samenwerking gestimuleerd. De trainer(s) zullen verschillende teamopdrachten geven waarbij je elkaar uitdaagt, wat goed is voor de sfeer in het team. Boksen vraagt ook om discipline, beheersing en respect en geeft je veel zelfvertrouwen.

Bootcamps worden in het bos of in het park gehouden. Lekker in de buitenlucht trainen brengt veel gezondheidsvoordelen met zich mee. Een training bestaat uit een warming-up en oefeningen voor kracht en conditie. Uiteraard worden deze gezamenlijk uitgevoerd. Opdrachten om vertrouwen op te bouwen en samenwerking te verbeteren komen ook aan bod. Na de training heeft iedereen een voldaan gevoel.

AANBOD

Circuittraining is ideaal om met een groep in onze studio (of een door u zelf geregelde sportlocatie) te volbrengen. Na een dynamische warming-up met het eigen lichaamsgewicht en bands gaan we aan de slag met verschillende materialen, zoals touwen, ballen, gewichten, halters en zandzakken, om alle spieren flink aan te pakken. Er zijn werk- en rustmomenten en de trainer zal iedereen motiveren en inspireren om tot het uiterste te gaan. Sporten in een groep dwingt u om harder te werken dan wanneer u alleen sport. Samen bereikt u meer!

Yoga betekent verbinding. We hebben het dan over de verbinding tussen lichaam en geest. Hoe beter deze in balans zijn, hoe beter u kunt presteren en misschien wel belangrijker: hoe gelukkiger u zult zijn. Tijdens een yogales is er aandacht voor de ademhaling en worden verschillende houdingen aangenomen om de spieren soepeler en sterker te maken. Een yogales wordt afgesloten met een savasana, een rustmoment, waardoor u u ontspannen voelt. Yoga is goed tegen stress en de docent zal tips geven die medewerkers kunnen benutten om op de werkvloer te ontspannen, zodat ze daarna weer met optimale focus aan de slag kunnen.

Mindfulness helpt u om met uw gedachten bewust in het hier en nu te zijn en is een goede tool om te leren omgaan met stress. Door focus te houden op wat u nu aan het doen bent, presteert u beter. Tijdens een sessie leert u hier verschillende technieken voor. Oefening baart kunst!

De training duurt meestal 60 minuten. Heeft u specifieke wensen voor de inhoud van de training, geef dit dan aan ons door.

Lezingen

Voor de lezingen is een scala aan onderwerpen mogelijk, zoals gezondheid, lifestyle, stress en ouder worden – algemene onderwerpen waar naar wens op kan worden ingezoomd. Een item dat bij iedere lezing van Radmilo Soda terugkomt is de Levenscirkel (zie hoofdstuk 01). Dit is namelijk de basis van Radmilo's visie en kan een echte eyeopener zijn voor uw medewerkers.

De lifestyle aanpak en trainingen van Soda Bodyfit zijn voor een groot deel gebaseerd op het concept van Radmilo waarin energie als een belangrijke factor is en de bron van veel dingen sinds onze geboorte. Deze energie wordt anders in de verschillende periodes van het leven. Door onze energie altijd op peil te houden door middel van gezonde voeding en beweging, kunnen wij het beste halen van alles dat wij doen in onze leven.

04

CORPORATE
PROGRAMMA'S



Olympische Spiele München 1972



CORPORATE PROGRAMMA'S

Trajecten

De trajecten kunnen worden gestart voor individuen of voor een kleine groep medewerkers, zoals een of meer leidinggevenden die meer zelfvertrouwen willen ontwikkelen, of een individuele medewerker met een burn-out. Op basis van gesprekken kan een actieplan worden opgesteld om de medewerker(s) te ondersteunen door middel van sport.

Fitte werknemers kunnen meer uitdagingen aan. Een gezonde balans tussen lichaam en geest geeft resultaat, niet alleen op persoonlijk vlak (beter in je vel zitten), maar ook indirect op werkgebied omdat er beter kan worden gepresteerd.

Een traject kan bijdragen aan:

- een betere conditie.
- meer energie.
- meer weerstand en stressbestendigheid.
- een betere balans tussen werk en privé.
- fysiologische kennis (hoe werkt je lichaam?).
- bewustwording en inzicht in sterke en zwakke punten.
- inzicht in het voedingspatroon.

Voorbeeld van een light traject (duur 3, 6 of 12 maanden):

- intakegesprek, fysieke test en metingen.
- 1 keer per week trainen met een personal trainer.
- 1 of 2 keer per week zelfstandige training op basis van een persoonlijk programma.
- voedingsadvies, fysiotherapie, coaching (in overleg/naar behoefte).
- tussenmetingen om de vooruitgang te testen.

Een medium traject zou kunnen bestaan uit tweemaal per week personal training. Een intense traject zou driemaal per week personal training kunnen bevatten.

CORPORATE PROGRAMMA'S

Vitaliteitsplan

Algemeen

Voor organisaties die duurzaam aan de slag willen met vitaliteit bieden wij onze diensten aan voor het opstellen van een vitaliteitsplan waarbij aandacht wordt besteed aan de missie, visie en strategie omtrent vitaliteit.

Het plan beschrijft de strategie, de duurzame implementatie en borging van het vitaliteitsprogramma. Het plan bestaat uit de volgende pijlers:

- Algemeen plan.
- Maatwerk voor teams, afdelingen of samenwerkingsverbanden.
- Individueel.
- Vanzelfsprekend wordt er meer dan voldoende aandacht besteed aan marketing, communicatie en organisatie van het vitaliteitsplan.
- Samenwerking tussen de diverse betrokkenen zoals HR, bedrijfsarts, medewerkers en partners.
- Organisatie van events, workshops en lezingen.
Actieve communicatie gericht op vitaliteit zoals intranet, blogs, recepten, trainingstips, etc.

Uitgangspunten

- Aanbieden van vitaliteitsprogramma's aan het bedrijfsleven.
- Het stimuleren en motiveren van medewerkers om de stap te maken naar een gezond(er) leven.
- Bijdragen aan de bedrijfsdoelstellingen op het gebied van gezondheid, verzuim, medewerkerstevredenheid en productiviteit.
- Het bieden van workshops, consultancy en lezingen om medewerkers op praktische wijze direct handvatten te bieden naar vitaliteit.

CORPORATE PROGRAMMA'S

Alle programma's worden aangeboden vanuit het totaalconcept van Soda Bodyfit, te weten:

- Fysieke training.
- Fysiotherapie.
- Voedingsadvies.
- Coaching.
- Stresscounseling.
- Begeleiding op maat ondersteund door grondige analyse en fysieke meting.

Wat is het resultaat voor de werkgevers en voor de werknemers?

Werkgevers

- Hogere medewerkerstevredenheid.
- Minder ziekteverzuim.
- Hogere productiviteit.

Werknemers

- Energie.
- Motivatie.
- Controle en autonomie.
- Work/Life Balance.
- Voorkomen van stress en overbelasting.
- Plezier.

CORPORATE PROGRAMMA'S

Team Vitaliteit Programma

Algemeen

Dit is een vitaliteitsprogramma gericht op een specifiek team, afdeling of samenwerkingsverband binnen een bedrijf (het liefst als onderdeel van het centrale vitaliteitsplan van de onderneming).

Kenmerkend voor dit programma is de beleving voor de onderneming en haar medewerkers dat er een eenduidig beleid is ten aanzien van vitaliteit dat de basis vormt voor samenwerking en team building.

Hoewel het programma gericht is op een groep mensen zorgt de individuele benadering er voor dat persoonlijke doelstellingen net zo centraal staan als de groepsdoelstellingen. Tevens zorgt de persoonlijke benadering dat het programma laagdrempelig is en dat de individuele doelstellingen er voor zorgen dat iedere deelnemer op zijn eigen tempo onderweg is naar een gezond(er) leven.

De ondersteuning op het gebied van marketing, communicatie en organisatie zorgen voor een duurzame implementatie van het vitaliteitsprogramma.

Kenmerken

- Snel resultaat.
- Team en persoonlijke begeleiding met 100% aandacht.
- Laagdrempelig programma met persoonlijke benadering.
- Snel van start.
- Duurzame implementatie.
- Geheel verzorgde marketing, communicatie en organisatie.
- Makkelijke communicatie met veel zichtbaarheid.
- Programma duurt 3, 6 of 12 maanden.

CORPORATE PROGRAMMA'S

Team Vitaliteit Programma

Welke diensten leveren wij aan het team?

- Groepsintake (de drijfveren en competenties van de deelnemers).
- Persoonlijke intake en fysieke test.
- Persoonlijk Plan (incl. doelstellingen) in samenwerking met werknemer.
- Digitale ondersteuning en monitoring inclusief 'vraagbaak' (Soda Bodyfit App).
- Voedingsadvies.
- Fysiotherapie (in overleg).
- Maandelijks persoonlijk doelstellingengesprek (incl. fysieke test).
- Maandelijkse groepssessie begeleidt door lezing gericht op de specifieke groepsdoelstellingen.
- 2 challenge weken per 3 maanden (specifieke groepsthema's).

Welke diensten leveren wij aan het team:

- Marketing en communicatie rondom het programma.
- Organisatie en implementatie van het complete programma.
- Voortgangsrapportages.
- Advies.

Trainingsprogramma's:

LIGHT PROGRAMMA

- 1 keer per week groepstraining van 90 minuten op locatie onder leiding van Personal Trainer.
- Deelnemers trainen zelf 2 keer per week (60 minuten) op basis van het persoonlijke schema.

MEDIUM PROGRAMMA

- 2 of 3 keer per week groepstraining van 90 minuten op locatie onder leiding van Personal Trainer.
- Deelnemer traint zelf 2 keer per week (60 minuten) op basis van het persoonlijke schema.

INTENSE PROGRAMMA

- 3 of 4 keer per week groepstraining van 90 minuten op locatie onder leiding van Personal Trainer.
- Deelnemer traint zelf 1/2 keer per week (60 minuten) op basis van het persoonlijke schema.

CORPORATE PROGRAMMA'S

Persoonlijke Vitaliteit Programma

Algemeen

Dit vitaliteitsprogramma is gericht op de individuele medewerker van een bedrijf (het liefst als onderdeel van het centrale vitaliteitsplan van de onderneming).

Kenmerkend voor dit programma is de beleving voor de onderneming en haar medewerkers dat er een eenduidig beleid is ten aanzien van vitaliteit. De persoonlijke benadering en de individueel te bepalen doelstellingen zorgen er voor dat het programma laagdrempelig is en dat iedere deelnemer in zijn eigen tempo onderweg is naar een gezond(er) leven.

De ondersteuning op het gebied van marketing, communicatie en organisatie zorgen voor een duurzame implementatie van het vitaliteitsprogramma.

Kenmerken

- Snel resultaat.
- Persoonlijke begeleiding met 100% aandacht.
- Laagdrempelig programma met persoonlijke benadering.
- Snel van start.
- Duurzame implementatie.
- Geheel verzorgde marketing, communicatie en organisatie.
- Makkelijke communicatie met 100% bereikbaarheid van medewerkers.
- Programma duurt 3, 6 of 12 maanden.

CORPORATE PROGRAMMA'S

Persoonlijke Vitaliteit Programma

Welke diensten leveren wij aan de individuele medewerker

- Intake en fysieke test.
- Persoonlijk Plan (incl. doelstellingen) in samenwerking met werknemer.
- Digitale ondersteuning en monitoring inclusief 'vraagbaak' (Soda Bodyfit App).
- Voedingsadvies.
- Fysiotherapie (in overleg).
- Maandelijks doelstellingengesprek (incl. fysieke test).

Welke diensten leveren wij aan de werkgever?

- Marketing en communicatie rondom het programma.
- Organisatie en implementatie van het complete programma.
- Voortgangsrapportages.
- Advies.

Trainingsprogramma's:

LIGHT PROGRAMMA

- 1 keer per week Personal Training van 60 minuten (kan op locatie indien gewenst).
- Deelnemer traint zelf 2 keer per week (60 minuten) op basis van het persoonlijke schema.

MEDIUM PROGRAMMA

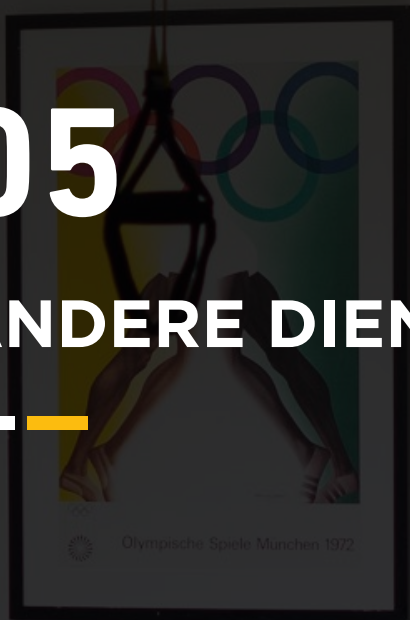
- 2 of 3 keer per week Personal Training van 60 minuten (kan op locatie indien gewenst).
- Deelnemer traint zelf 2 keer per week (60 minuten) op basis van het persoonlijke schema.

INTENSE PROGRAMMA

- 3 of 4 keer per week Personal Training van 60 minuten (kan op locatie indien gewenst).
- Deelnemer traint zelf 1/2 keer per week (60 minuten) op basis van het persoonlijke schema.

05

ANDERE DIENSTEN



ANDERE DIENSTEN

EVENTS

Samenwerken is in ieder bedrijf belangrijk en gaat beter als er een onderlinge band is. Dat kunt u als leidinggevende op verschillende manieren stimuleren, bijvoorbeeld via deelname aan een hardloopwedstrijd of obstakelloop, een zwemestafette of triatlon. Dat betekent samen hiernaar toe trainen en je erop voorbereiden, samen naar de start gaan en uiteraard ook na de finish samen terugblikken en genieten van de ervaring. En een medaille of beker bij de ingang, om iedereen te herinneren aan deze mooie gezamenlijke prestatie!

Wij kunnen helpen met de juiste voorbereiding. De voorbereidingsperiode hangt af van de doelstelling. Voor een 10 kilometerwedstrijd is een periode van drie maanden voorbereiding voldoende, maar voor een marathon van 42 kilometer zal ongeveer het dubbele nodig zijn.

Kies met het team een event uit en wij maken een actieplan. Dat bestaat bijvoorbeeld uit:

- een begintest om de conditie te meten en blessures te analyseren.
- een wekelijkse gezamenlijke training met een van onze trainers.
- tips en adviezen voor voeding.
- een schema om zelfstandig extra te trainen.
- een tussentest om de vooruitgang te meten.

Om het event onder de teamleden nog meer te laten leven kunt u natuurlijk ook denken aan speciale t-shirts en sponsoring, of aan het uitdelen van fruit en het gezamenlijk organiseren van gezonde lunches. Collega's die niet mee kunnen of willen doen, kunnen op deze manier wel betrokken zijn en zijn zo ook bewust met hun gezondheid bezig.

ANDERE DIENSTEN

Werkplekscan

Ieder bedrijf heeft een unieke bedrijfscultuur. Wat zijn de normen en waarden van het bedrijf? Wat wordt er gedaan aan de gezondheid en het welzijn van de medewerkers?

Met de werkplekscan helpt Soda Bodyfit bewustzijn te creëren en gezonde keuzes en sportief gedrag te stimuleren. Een verandering bij de medewerkers begint bij een gezonde en uitgebalanceerde bedrijfscultuur en werkomgeving. De scan omvat dan ook de omgeving, de medewerkers en het bedrijf:

Omgeving

- Het aantal water-/drinkpunten controleren.
- Het kantineaanbod (snacks, lunch) controleren.
- Het aantal planten en de luchtkwaliteit controleren.
- De ergonomie, bijvoorbeeld beeldschermwerk controleren.
- De hoeveelheid lichten en het aantal lichtbronnen controleren.

Medewerkers

Met technologie (stappenteller, apps), fysieke tests (inspanningstest, bodyscan) en vragenlijsten kunnen bij medewerkers beweging, stress, slaap en eetpatronen worden gemeten.

Bedrijf

De aangeboden teambuildingactiviteiten bekijken. Inzicht krijgen in het verzuim, Nadat de werkplekscan is uitgevoerd wordt een adviesrapport opgesteld en een passende offerte gemaakt. Om de verschillende verbeterpunten aan te pakken zal beroep worden gedaan op experts uit verschillende werkgebieden.

06

PRIJZEN ET AL



PRIJZEN ET AL

Omdat we te maken hebben met maatwerk laat u ons weten wat u wilt en wij maken een passende offerte voor u.

- **lezing op locatie.**
- **training op locatie*.**
- **training in de studio*.**
- **afname van boeken.**
- **cadeaubon voor een/of meer personaltrainingsessies.**
- **wekelijkse groepstraining in onze studio.**
- **individueel traject: prijs op aanvraag.**
- **groepstraject: prijs op aanvraag.**
- **trainen voor speciale events: prijs op aanvraag.**
- **uitgebreide werkplekscan: prijs op aanvraag.**

Extra kosten:

- Extra trainer bij een groep groter dan 25 personen.
- Bij een workshop op een externe locatie buiten Amsterdam worden reiskosten berekend op basis van 30 cent per kilometer en geldt een reistijdvergoeding van 75,00 per uur.

** Voor een training in onze studio of op locatie, kunt u wat de trainer betreft, kiezen voor Radmilo Soda of voor een Soda Bodyfit-trainer. Onze studio is geschikt voor maximaal vijftien personen. De prijs is afhankelijk van het aantal personen en van de trainer (Radmilo Soda of een andere Soda Bodyfit-trainer).*

Bij de Soda Bodyfit Studio zijn handdoeken beschikbaar voor het sporten en voor het douchen.

Bij de ontvangst worden koffie, thee en (citroen)water geserveerd.

Er zijn lockers beschikbaar om uw spullen in op te bergen.

Betaald parkeren is mogelijk voor de studio; houd rekening met drukte in het centrum van Amsterdam.

Een workshop duurt altijd 60 minuten, tenzij vooraf anders is afgesproken.

PRIJZEN ET AL

Aansprakelijkheid

Wij gaan ervan uit dat het bedrijf op de hoogte is van de algemene gezondheid en fysieke conditie van zijn medewerkers. Daar onze workshops voor fysieke inspanning zorgen, is het van belang dat iedere deelnemer in goede gezondheid verkeert. Zo niet, dan moet dit voor aanvang van de training kenbaar gemaakt worden aan de trainer, zodat wij indien nodig de training voor de desbetreffende persoon of personen kunnen aanpassen. Soda Bodyfit en medewerkers zijn niet verantwoordelijk voor mogelijke ongevallen of andere negatieve gevolgen die zouden kunnen optreden tijdens of na de workshop.

Algemene voorwaarden

Soda Bodyfit biedt een vrijblijvende offerte aan. Deze offerte kan te allen tijde worden aangepast. Nadat u akkoord bent gegaan met de offerte en Soda Bodyfit een bevestigingsmail heeft verzonden, is de boeking definitief.

Een definitieve boeking kan worden aangepast of geannuleerd, maar hierbij zijn de volgende voorwaarden van kracht:

- Bij een annulering langer dan 14 dagen van tevoren worden geen kosten in rekening gebracht.
- Bij een annulering tussen de 7 en 14 dagen van tevoren wordt 25% van de totale prijs in rekening gebracht.
- Bij een annulering korter dan 7 dagen van tevoren wordt de totale prijs in rekening gebracht.
- Bij een opkomst van minder personen dan het aantal waarvoor is geboekt, wordt de factuur opgemaakt op basis van het oorspronkelijke aantal geboekte personen. Diensten in de Soda Bodyfit studio worden belast met 9% btw. Diensten op een externe (outdoor) locatie worden belast met 21% btw.

07

BOEKEN



BOEKEN

THINK HEALTHY

Is de naam van de boekenreeks van Radmilo Soda die gericht is op een gezonde lifestyle voor specifieke doelgroepen. Op dit moment bestaat de reeks uit drie boeken en er liggen er nog meer in het verschiet.

U kunt boeken bestellen voor uw workshop of om aan uw werkgevers te geven. Wij hebben speciale prijzen voor orders boven de twintig exemplaren.

***Echt Radmilo* (november 2014)**

Echt Radmilo is een compleet boek op het gebied van een gezonde lifestyle. Dit totaalconcept sluit aan bij de filosofie van Radmilo en van Soda Bodyfit. In dit boek legt Radmilo uit hoe ons lichaam werkt en hoe je kunt bruisen van energie. Vanuit zijn jarenlange ervaring geeft hij tips hoe je gezond en fit kunt worden én blijven. Het bevat een compleet lifestyle-resettingprogramma met verschillende menu's, recepten, bewegings- en sportadvies en work-outs die je thuis kunt doen. Radmilo's ervaring als topsporter en chef komen in dit boek goed naar voren. Prijs: € 25,95. ISBN 978 90 351 4157 5.

***MOMS* (oktober 2016)**

MOMS is Radmilo's tweede boek en helpt vrouwen hun lichaam voor, tijdens en na de zwangerschap in optimale conditie te krijgen en te houden. *MOMS* is geschreven volgens hetzelfde totaalconcept als *Echt Radmilo*: het eerste deel bevat alle relevante informatie over de zwangerschap, het tweede deel bestaat uit oefeningen om het lichaam in alle perioden in optimale conditie te houden of weer terug te krijgen, en het laatste deel staat boordevol gezonde, makkelijke en heerlijke recepten. Er is een bijhorende app voor de oefeningen. Prijs: € 25,95. ISBN 978 90 825 2620 2.

***Seniority* (april 2019)**

Seniority is Radmilo's derde boek, waarin hij zijn visie deelt over gezond en fit ouder worden. Aan de hand van zeventien interviews met bekende artsen, wetenschappers, sporters en diëtisten, maar ook met ervaringsdeskundigen, ontrafelt Radmilo de ingrediënten voor een lang, gelukkig, gezond en fit leven. De interviews vult hij aan vanuit zijn expertise als personal trainer, gebaseerd op zijn jarenlange ervaring. Daarnaast bevat het boek een deel met oefeningen, bijvoorbeeld voor kracht en balans – eenvoudige oefeningen die voor iedereen goed te doen zijn en effect hebben. Het laatste deel bestaat uit informatie over gezonde voeding en bevat verrassende recepten. Prijs: € 27,50. ISBN 978 90 825 2622 6.

08

ONZE
KLANTEN



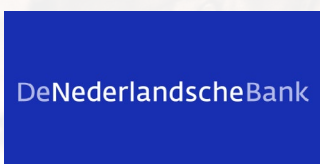
Olympische Spiele München 1972



ONZE KLANTEN



AMSTERDAMSE PRAKTIJK
VOOR TANDHEELKUNDE



ONZE KLANTEN



Global Expertise, Local Knowledge. We know baking!



Atelier Paco Bunnik Architect



BOER & CROON



access to excellence

clubsportive



fronteer



ONZE KLANTEN



MATRIX



Nestlé



PAPARAZZI
MODEL MANAGEMENT

Peak4
performance programs



SHOEBALOO



SONOS

ONZE KLANTEN



WILMA WAKKER
MODEL MANAGEMENT



Stibbe

De Telegraaf



KRC CAPITAL



SPICEPR SPICE TAILOR MADE PR



CORPORATE PROGRAMMA'S

Voor meer informatie en/of een uitgebreide offerte,
stuur een email naar Katie Jonker:
corporate@sodabodyfit.nl of bel 0642 714354.

SODA[®]
B O D Y F I T