



## AANBOD VAN DERIJKS

Zijn er speciale wensen? Geef het aan en we maken er een bijzondere sessie van.



**DERIJKS**  
KRACHTIG IN TRAINING EN COACHING

## VERGADERBREAKS

Jouw team wordt bij ons niet vergadermoe! Met onze vergaderbreaks zorg jij voor een verrassende onderbreking. Je kunt bij ons kiezen uit verschillende sportieve opties. Met of zonder omkleden, kort, lang, mega sportief of iets rustiger, alles is mogelijk. In onze gym is zelfs een doucheruimte zodat je fris verder kunt met de dag.

### BOKSZAK CLINIC

Ook onze bokszak clinic zorgt dat iedereen zich lekker kan uitleven. Samen op de zak slaan zorgt dat je in een ritme komt. Pas je aan elkaar aan en help elkaar om het beste uit jezelf te halen.

**Tarief: vanaf € 400,-**

### MENTALE KRACHT

Aandacht, concentratie en focus zijn in deze tijd voor veel mensen geen vanzelfsprekende vaardigheden, maar vaker valkuilen. In de mentale kracht training behandelen we 6 tools die cruciaal zijn voor een optimale balans tussen mentale en fysieke gezondheid. Tijdens onze trainingen leer je hoe je deze tools kunt inzetten om jouw doelen te behalen.

**Tarief: vanaf € 400,-**

### KICKBOKS CLINIC

Met een energiek team kun je lekker tekeer gaan in onze dojo. Leef je samen uit op de bokszak of met het stootkussen onder de deskundige begeleiding van Willem.

**Tarief: vanaf € 400,-**

### BOOTCAMP

Buiten sporten, niets is beter voor je weerstand. Je hoeft bij ons niet door de modder te kruipen, maar we zorgen er wel voor dat je samen lekker aan het bewegen bent.

**Tarief: vanaf € 400,-**

### DE ALLESKUNNER

De Alleskunner, wie is dat in jouw team? Test het met allerlei grappige en creatieve behendigheids- en snelheidsspellen! Na deze energizer heb je ook je lachspieren getraind!

**Tarief: vanaf €500,-**

### YOGA CLINIC

Even een yogasessie om tot rust te komen en de spieren op te rekken. We doen een aantal oefeningen die iedereen op zijn eigen manier kan invullen.

**Tarief: vanaf € 400,-**

Burgemeester van Dorth tot Medlerstraat 5  
6921 AT Duiven

Of bel: 06 24217071

OFFERTE AANVRAGEN



# AANBOD VAN DERIJKS

Zijn er speciale wensen? Geef het aan en we maken er een bijzondere sessie van.



**DERIJKS**  
KRACHTIG IN TRAINING EN COACHING

## TRAININGEN

Combineer je vergadering of workshop met een actieve component. Je kunt kiezen uit diverse mogelijkheden

### KICKBOKS OF BOKSZAK WORKSHOP

Ben je op zoek naar een inspirerende, krachtige maar vooral plezierige teambuildende workshop waarbij bijvoorbeeld je persoonlijke stijl van communiceren zichtbaar wordt? Dan is deze workshop uitermate geschikt voor jouw team.

Tijdens deze dynamische workshop *Communiceren onder druk* doen de deelnemers inzichten op over hun gedrag en krijgen ze tools en praktische tips aangereikt hoe ze deze toe kunnen passen in hun dagelijks functioneren.

**Tarief: vanaf € 400,-**

### TRAINING MENTALE KRACHT

Focussen lijkt niet meer vanzelfsprekend in een tijd waarin we blootstaan aan de veel externe prikkels zoals social media, telefoon, mail etc. Wie goed wil presteren moet z'n aandacht erbij houden. Dat klinkt eenvoudig, maar we laten ons steeds gemakkelijker afleiden van de taken waar we mee bezig zijn. Aandacht, concentratie en focus zijn in deze tijd voor veel mensen geen vanzelfsprekende vaardigheden, maar vaker valkuilen. Wij zijn er van overtuigd dat een mens beter presteert door te focussen.

In de mentale kracht behandelen we 6 tools die cruciaal zijn voor een optimale balans tussen mentale en fysieke gezondheid. Deze tools zijn doelen stellen, visualisatie, energie, management (brein, en ademhaling), actie reflectie, aandacht en gedachte controle.

Tijdens onze trainingen leer je hoe je deze tools kunt inzetten om jouw doelen te behalen.

**De training wordt in overleg op maat gemaakt. Vraag naar de mogelijkheden.**

### WORKSHOP FUNCTIONEEL TRAINEN

Tijdens deze workshop leggen we de focus op het uitvoeren van functionele bewegingen. Dat wil zeggen: bewegingen die onderdeel zijn van je dagelijks leven. Functionele training zorgt voor kracht en mobiliteit.

**Tarief: vanaf € 400,-**

Burgemeester van Dorth tot Medlerstraat 5  
6921 AT Duiven

Of bel: 06 24217071

OFFERTE AANVRAGEN



## AANBOD VAN DERIJKS

Zijn er speciale wensen? Geef het aan en we maken er een bijzondere sessie van.



**DERIJKS**  
KRACHTIG IN TRAINING EN COACHING

## VERGADEREN

Je training, brainstormsessie workshop of vergadering kan niet mislukken in onze inspirerende ruimte! Deze bijzondere vergaderlocatie ligt onder de rook van Arnhem, direct aan de A12 in Duiven. Bij Derijks trainingen en coaching kun je kiezen uit diverse vergaderarrangementen. Zowel in de vergaderruimte en tuin van onze Witte Villa in Duiven als bij jullie op locatie.

Heb je andere wensen of wil je een speciaal thema voor jouw team, workshop of training? Neem gerust contact met ons op, we denken graag met je mee over de mogelijkheden!

### DAGDEEL VERGADEREN

Alle (vergader) faciliteiten zoals beamer, Wifi, tv-scherm, flip-over zijn aanwezig en inbegrepen bij de huur van de ruimte.

**Tarief: vanaf € 225,-**

### HELE DAG VERGADEREN

Alle (vergader) faciliteiten zoals beamer, Wifi, tv-scherm, flip-over zijn aanwezig en inbegrepen bij de huur van de ruimte.

**Tarief: vanaf € 395,-**

### LUXE LUNCH

Een uitgebreide verse lunch voor jouw vergadergezelschap, vers en met liefde voor jullie bereid.

**Al vanaf €18,50 per persoon**

### UURTJE BABBELLEN

Praat nog even na onder het genot van een uitgebreide borrelplank met heerlijke hapjes.

**Al vanaf €15,00 per persoon**

### DINER

Blijf je eten? We verzorgen na afloop van je bijeenkomst graag een diner voor je gezelschap.

**Al vanaf €27,50 per persoon**

### THEMA BIJEENKOMST

We houden van maatwerk en passen een mouw aan ieder thema. Benieuwd wat we voor jullie thema kunnen verzorgen als arrangement of gewoon op zoek naar iets anders? Neem contact op.

Burgemeester van Dorth tot Medlerstraat 5  
6921 AT Duiven

Of bel: 06 24217071

OFFERTE AANVRAGEN