

## E-healthprogramma

Laagdrempelig zelf aan de slag

- ✓ 26 weken BioCheck app + platform
- ✓ Telefonische intake
- ✓ Zelfstandig tot 3x pw trainen o.b.v. de app
- ✓ 1x per maand een videocall waaronder ademtherapie
- ✓ Inzicht in herstel, stress en gedrag
- ✓ Online begeleiding
- ✓ Hartslagband en elektrodengel
- ✓ Online cursus
- ✓ Instructievideo's

### Optioneel

- + Spinningbike voor thuis € 80 pm
- + Zuurstofgenerator voor thuis € 39 pm

**€ 739**

## Vitaliteitsprogramma

Energiek en fit op werk en thuis

- ✓ 26 weken BioCheck app + platform
- ✓ Fysieke intake waaronder: rustmeting, stressmeting en inspanningstest
- ✓ 1x pw trainen bij BioCheck voor 26 weken met extra zuurstof
- ✓ Ademtherapie bij BioCheck
- ✓ Begeleiding zowel bij BioCheck als online
- ✓ Zelfstandig tot 2x pw trainen o.b.v. de app
- ✓ Inzicht in herstel, stress en gedrag
- ✓ Hartslagband en elektrodengel
- ✓ Online cursus
- ✓ Instructievideo's

### Optioneel

- + Spinningbike voor thuis € 80 pm
- + Zuurstofgenerator voor thuis € 39 pm

**€ 1449**

## Herstelprogramma

Om weer fit te worden en terug te keren naar werk

- ✓ 18 weken BioCheck app + platform
- ✓ Fysieke intake waaronder: rustmeting, stressmeting en inspanningstest
- ✓ 3x pw trainen bij BioCheck voor 18 weken met extra zuurstof
- ✓ Ademtherapie bij BioCheck
- ✓ Begeleiding op zowel locatie als online
- ✓ Inzicht in herstel, stress en gedrag
- ✓ Hartslagband en elektrodengel
- ✓ Online cursus
- ✓ Instructievideo's
- ✓ Fysieke eindmeting

### Optioneel

- + Mental coaching en driehoeksgesprekken met werkgever € 90 per sessie

**€ 3949**

alle bedragen zijn exclusief btw