



INVESTERA I HÄLSAN!

Det är ju ingen nyhet att friska och välmående medarbetare bidrar till ett mer hållbart och effektivare arbetsklimat. På sikt gör det dessutom företaget mer lönsamt! Det är alltså Win-Win för de företag som väljer att satsa på sina medarbetares hälsa.

Må bra med rörelse & träning

I dagens digitala verklighet, där vi är alltmer stillasittande, blir det än viktigare att vi hittar olika sätt att skapa små & hälsofrämjande förändringar i vardagen.

Det ska vara Lätt att göra rätt!

Jag ger Er verktygen – som Ni kan börja använda DIREKT!

Investera endast 10-15 minuter om dagen i 10 dagar - Ni kommer märka stor skillnad!

POSITIVA EFFEKTER AV RÖRELSE & TRÄNING

- MINSKAR STRESS
- MER ENERGI
- BÄTTRE SÖMNKVALITET
- FRIGÖR MER TID



HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER OCH TRÄNINGSPAKET FÖR FÖRETAG

Jag erbjuder 4 olika träningsprogram för ert företag.

Nivån passar alla oavsett tidigare träningsvana. Pass 1 till 3 kan utföras i kontorsmiljö och i vanliga kläder, vilket många upplever som en fördel.

Program 1. Stretch och mobilitet (5-minuter)

I detta pass ingår både stående och sittande övningar. Stolen behöver vara stabil med en rak sittdyna.

Program 2. Stående lätt gymna (10 minuter)

Ta en aktiv paus istället för fika! Här ingår enklare övningar som belastar dina leder och muskler lite mer, utan att du blir svettig.

Program 3. Kontorsstolsgympa (20 minuter)

Övningarna i detta pass är lite mer dynamiska än de tidigare och utförs med hjälp och stöd av stolens karm och sittdyna.

Program 4. Pilates eller yoga (40 minuter)

Detta pass utförs på träningsmatta och med träningskläder. Lämpar sig väldigt bra som t ex lunchträning.

- Vad behöver Ni?

Alla träningsprogram kan skräddarsys och anpassas efter era önskemål och behov.

-Vill ni veta mer? Då är ni hjärtligt välkomna att kontakta mig alternativt skicka mig en förfrågan.

Jag ser fram emot och hoppas få möjligheten att hjälpa Er mot ert Må-bra-mål!



Låt mig hjälpa er!

**Tillsammans kan vi
satsa på ert
VÄLBEFINNANDE
på ett hållbart och
skonsamt sätt!**

