

Steget mot en hälsosammare livsstil

Friskvårdsdag

En halvdag/halvdag full av olika aktiviteter som inspirerar till en hälsosam livsstil. Konditionstest, blodtrycksmätning, kolesterolmätning, avslappning, föreläsningar, tipspromenad, sockerutställning eller stavgång är några av de aktiviteter som denna hälsodag kan innehålla.

Hälsosteget – kurs

Det kan vara svårt att komma igång med sundare hälsovanor. Med små enkla steg under en längre period inspireras och motiveras gruppen till en livsstilsförändring. I en motivationsgrupp kommer deltagarna själva till insikt och hittar fram till sina egna lösningar. Gruppdynamiken gör att deltagarna får stöttning och kan hjälpa varandra att göra framsteg. 3 tillfällen á 60-90 min.

Hälsosteget – individuella samtal

8 ggr á 30 min

Föreläsningar 60-90 min

- Inspiration till aktion
- Det ska vara lätt att äta rätt
- Stress

Små steg mot framgång – tävling

Våra kroppar har ett stort behov av rörelse och aktivitet för att må bra, men tyvärr blir vi allt mer stillasittande, både på arbete och på fritiden. En stegtävling på arbetsplatsen får definitivt de flesta att röra sig mer i vardagen. Dessutom ökar sammanhållningen på arbetsplatsen när ni gör något kul tillsammans.

Vardagsutmaningen – tävling

För att komma i gång att röra sig mer i vardagen, kan det behövas en liten knuff åt rätt håll. Och gillar man att jaga poäng så är detta en utmaning som passar perfekt.

Pausmassage

Bli varandras hälsocoacher och lär er fantastiska massagegrepp som mjukar upp trötta och ömma muskler.

Pausgympa

Genom att lära sig att ta minipauser höjs prestations- och koncentrationsförmågan. Blodcirkulationen kommer igång, man får bättre ork samtidigt som man förebygger nack- och ryggbesvär.

Vad passar för just ditt företag? Har du en egen idé?

För mer information och bokning kontakta
Jessica Wendel, hälsopedagog, 031-743 77 61
jessica.wendel@jarnhalsan.com

