



12 ugers motionsforløb på arbejdspladsen – før eller efter arbejde

Få din motion uden at skulle køre langt efter det – 50 minutter i 12 uger på din arbejdsplads, før du tjekker ind om morgenen eller efter fyraften. Effektiv træning, der kommer hele kroppen rundt, forbedrer din kondition og giver dig mulighed for at dyrke sammenholdet og det gode kollegaskab på din arbejdsplads. Instrueret af fysioterapeut Sofie Elise Hansen.

Motionstilbuddet er til dig, der gerne vil have konditallet i vejret, øge forbrændingen og forbedre styrke og smidighed. Til dig, der har lyst til at være aktiv med kollegerne på en sjov måde. Og ikke mindst til dig, der har en travl hverdag og kan se fordelene i at klare træningen uden ekstra kørsel. Vi ved jo alle godt, at motion er vigtigt for vores fysiske trivsel, og gør os gladere og bedre tilpas mentalt. Det handler om at få det gjort – og det kan du nemt gøre, når motionen foregår på din arbejdsplads.

Pris

Kr. 6.000,- for 12 x 50 minutters træning

Tid

Den ugentlige træning foregår på det tidspunkt, din arbejdsplads vælger. Som arbejdsplads kan I vælge én tid mellem følgende mulige tider:

Torsdag kl. 15.00 - 15.50, kl. 16.00 - 16.50 eller kl. 17.00 - 17.50.

Fredag kl. 7.00 - 7.50 eller kl. 8.00 - 8.50 eller eftermiddag kl. 14.00 - 14.50, kl. 15.00 - 15.50 eller kl. 16.00 - 16.50.

Antal deltagere

Max 20

Kontakt os for at komme i gang

Lise Skovgård, tlf. 40 32 60 02,
mail: snovski@gmail.com

Det får du med dig hjem

- **Stærkere muskler:** Fordelene ved en stærk krop er mange. Det forebygger muskel- og ledsmerter, øger stofskiftet, så du lettere kan holde vægten, og det forebygger arbejdsskader og slidgigt.
- **Forbedret kondition:** Du forebygger diabetes, overvægt, blodpropper og hjerneblødning samt stress og depression. Du kan være aktiv i længere tid uden at blive træt, og som en ekstra bonus forbrænder du en masse kalorier.
- **Grin og kollegialt sammenhold:** Der skal altid være plads til et godt grin i træningen, og holdet skal have plads til alle kolleger. Det er ikke et krav, at du allerede er i god form – det er jo derfor, vi skal træne 😊
- **Plads til dem med småskavanker:** Når vi siger plads til alle, så mener vi det. Der er plads til at træne på forskellige niveauer, og du får professionel vejledning, så du er sikker på at undgå skader og få mest muligt ud af den tid, du bruger.

 Find os på Facebook - søg på:
Næstved Firma Sport

www.naestvedfirmasport.dk


Næstved
Firma Sport