

KOM I FORM- bedrift



Kurspakker for bedrifter, som ønsker å øke arbeidstakernes aktivitetsnivå, helse og velvære. Altfor mange har stillesittende og/eller ensidig arbeid. Dette fører ofte til skader og "vondter" i rygg og nakke. Livsstilsykdommer knyttet til overvekt og inaktivitet et stadig økende samfunnsproblem.

Ønsker du mindre sykemeldinger og sprekere ansatte? Da er KOM I FORM bedrift en god start for dere!

KOM I FORM bedrift innebærer at din arbeidsplass setter av inntil 2 timer hver uke i en periode på 12 uker.

Perioden vil bestå av:

- Uke 1 Foredrag om kosthold
- Uke 2 -11 PT grupper/Temaer og oppfølging av tiltak.
- Konkrete tips og tiltak for gode matvaner på jobben.
- Tiltak for å øke den daglige aktiviteten til de ansatte.

Om PT grupper: PT gruppe er en fellestrening for hele gruppa. (ideelt 15 personer pr. gruppe). En PT gruppe skiller seg fra vanlig gruppetrening ved at treningen tilpasses den enkelte og at det hele tiden gjøres tilrettelegginger for størst mulig grad av mestring og resultater. Timene som tilbys i perioden vil være varierte slik at deltakerne får prøve ut ulike treningsformer. Eksempler på timer kan være: bootcamp ute, zumba, styrketrening, trappeintervall, crossfitinspirert trening, beveglighet og trening av kjernemuskulatur. Det vil her være fokus på teknikk og forståelse av hvordan de ulike treningsformene virker inn på kroppen. Alle skal bli sett og oppleve mestring på sitt nivå.



Temaer og teori: Kurset starter med foredrag om kosthold. Bedriften får oppgaver og tips for å øke den daglige aktiviteten, forbedre lunsjvaner og "overtidsmat" på arbeidsplassen.

Vi vil også være innom andre aktuelle temaer i perioden som:

- Sukker
- Stress og søvn
- Forebygging av livsstilssykdommer

Temaene og treningsøktene skal gi deres arbeidstakere høyere innsikt og kompetanse når det gjelder trening, kosthold og helse. Målet er å gi dere inspirasjon og verktøy til å fortsette på egenhånd om det er i arbeidstiden eller på fritiden.

Pris: 32000,- (inntil 20 ansatte)

Vi finner en pakkeløsning som passer inn best mulig for din bedrift.

Ta kontakt for mer informasjon eller bestilling.

Kursleder: Malin Basnes-Svendsen

Epost malin@basnes.no

Telefon: 93056522

Webadresse: www.komiformkurs.no

KOM I FORM -Treningsreise som julebord eller teambuilding



Hva med å tilby dine ansatte et julebord utenom det vanlige, noe som er varig! Der dere i løpet av turen bygges opp både fysisk og mentalt. Dere får verktøyene til å KOMME I FORM sammen, samtidig som dere får sol på kroppen og har det sosialt og gøy!

Dersom du har en bedrift der det er vanskelig å få flettet inn trening i arbeidshverdagen, kan KOM I FORM treningsreise gi bedriften en skikkelig kickstart på trening og sunt kosthold. Her vil man få flere foredrag om mat og trening slik at man får en felles forståelse av hvordan disse tingene spiller inn og påvirker arbeidshverdagen vår og helsa generelt. Treningene tilpasses slik at alle kan delta uansett treningsbakgrunn. Deltakerne får prøve ut ulike former for trening der målet er å gi deltakerne gode opplevelser, treningsglede og mestringsfølelse.

Underveis i oppholdet jobber vi sammen om å utvikle en idè om hvordan din arbeidsplass kan øke den fysiske aktiviteten og forbedre matvaner i arbeidstiden.

Priser fra 6700 pr person -3 dagers event i Spania. Inkludert fly t/r, transport, overnatting på 5 stjerners hotell, frokost og middag. Fullspekket program med trening og foredrag. Ta kontakt for pristilbud og mer info.