

TYKY-verksamhet & färdiga paket

Satsa på friskvård och få din personal att må bättre

Det lönar sig att satsa på friskvården för de anställda i ett förebyggande syfte: då behöver företaget inte avsätta dubbelt så mycket tid och pengar på sjukdom. Dagens framgångsrika företag har insett detta och subventionerar gärna de anställdas träning.

Det är egentligen ganska simpelt: en person som mår bra presterar också bra. Även stämningen på arbetsplatsen blir bättre av pigga och glada människor. Det är vetenskapligt bevisat att man blir både friskare och positivare av träning!

Hos oss på Sports Gyms tränings- & friskvårdscenter kan företag förutom att subventionera varje anställds träning även få skraddarsydda TYKY-dagar med både träning och föreläsning. Vår välutbildade personal kan erbjuda mångsidiga temaalternativ. Hur skulle det var med en eftermiddag för personalen där motion och kosttips varvas?

Paketen passar även te.x. Kompisgång, möhippor, födelsedagar eller andra evenemang.

1. Energi i vardagen*

- Föreläsning: Ät rätt och få mera energi i vardagen
- Svettigare/rörligare träningspass enligt deltagarnas nivå och önskemål
- Avslappnande träningspass enligt deltagarnas nivå och önskemål
- FAQ-stund, ställ frågor du alltid funderat på kring träning och kost
- Lätt och hälsosamt mellanmål

Pris: 399€ (för max 15 personer) 449€ (för max 30 personer)

2. Träna med PT*

- Teknikgenomgång av de vanligaste träningsrörelserna
- Träningspass i form av cirkelträning
- FAQ-stund, ställ frågor du alltid funderat på kring träning och kost
- Lätt och hälsosamt mellanmål

Pris: 299€ (för max 15 personer) 349€ (för max 30 personer)

3. Pass med instruktör*

- Valfria pass 99€/h
- Lätt och hälsosamt mellanmål 5€/pers

*Alla paket kan skraddarsys enligt önskemål

PT-tjänster för företag & grupper

Utmana Era anställda att ta hand om sig själv!

Konceptet PT-tjänster för företag anpassas efter företagets tillgångar och möjligheter vad gäller träning. T.ex. kan Ni erbjuda era anställda individuella träningsgångar, eller utmana dem i en tävling där var och en förbättrar sin egen hälsa. Träningen kan även kompletteras med föreläsningar om kost och hälsa.

Exempelpaket:

- Konditionstest + mätning med Tanita-våg för alla anställda
- Två uppföljningar: 1:a efter 6 månader och 2:a efter 12 månader
- Föreläsning: Ät rätt och få mera energi i vardagen
- 1 individuell träff / anställd
- 5 gemensamma träningsgångar
- FAQ-stund efter varje gemensam träningsgång, där man kan ställa frågor som berör kost och träning

BE OM OFFERT!

Träningen kan genomföras på Sports Gym, i företagets utrymmen eller utomhus.