

## GRUPPTRÄNING PÅ GYM

Stärk personalteamet och sprid träningsglädje bland din personal genom att erbjuda kostnadsfri gruppträning.

### INNEHÅLL

Träning i grupp (10 pers). Övningar och upplägg anpassas efter företagets önskan och behov. Exempel på upplägg:

- Tabata (högintensiv intervallträning)
- Cirkelträning (styrka & kondition)
- Balans (lugnare övningar med fokus på hållning, stabilitet & rörlighet)

### PRIS

1136 kr per tillfälle

### TID

45 minuter

### GENOM ATT SATSA PÅ PERSONALHÄLSAN FÅR DU:

- En piggare och friskare personal
- Färre sjukskrivningar
- En mer kreativ och lösningsorienterad personal
- En personal med bättre stresstålighet
- Minskad oro och ångest på arbetsplatsen