

## PAUSGYMPA PÅ ARBETSPLATSEN

Nå ut till hela personalen och dem som behöver träningen allra mest genom att erbjuda pausgymna på arbetstid.

### INNEHÅLL

Jag kommer ut till företaget vid ett eller flera tillfällen per vecka och kör pausgymna med dina anställda.

Vi använder oss av enkla redskap som ex. gummiband och utför rörelser som inte kräver klädombyte. Syftet är en ökad blodcirkulation, minskad värk och stelhet. Och en rörligare, starkare och en mer aktiv personal!

### PRIS

900 kr per tillfälle (10 pers, 15 min)

### STARTAVGIFT

2 090 kr för träningsredskap att använda vid samtliga tillfällen.

### MÅNGA I PERSONALEN

300 kr per grupp vid bokning av flera sammanhängande tillfällen.

### 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