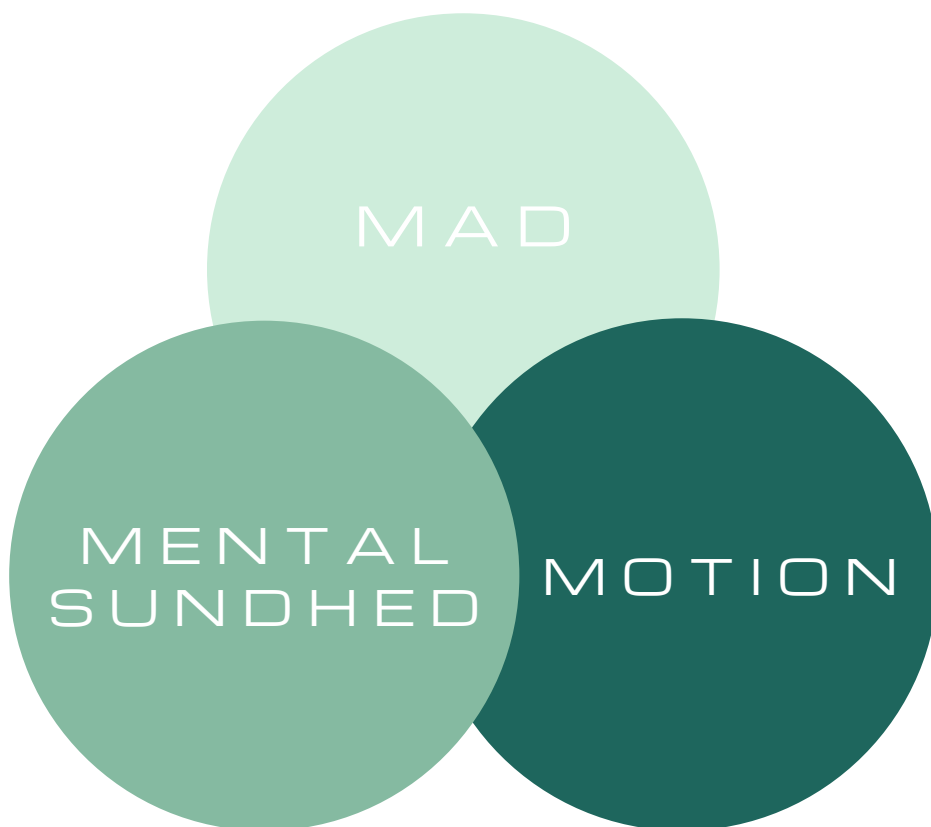


KATALOG FOR 2023

ALLE SKAL HAVE MULIGHED FOR AT LEVE
ET SUNDT LIV

...OGSÅ PÅ ARBEJDET

Vi tilbyder et bredt udvalg af ydelser,
som er centreret omkring "de 3 M'er":



Mange af vores gode leveår bruges på arbejdet
- derfor skal vi have det lige så godt på jobbet som i fritiden

SUNDHED PÅ ARBEJDSPLADSEN

FAKTA

MAD

Vi indtager op mod 50 pct. af vores måltider på jobbet - derfor skal vi også tænke sundhed ind her.

MENTAL SUNDHED

Mental mistrivsel er i vækst - derfor skal rammerne på arbejdspladsen sikre, at medarbejderne har de bedste forudsætninger for at trives på arbejdet.

MOTION

Med en arbejdsdag på 7-8 timer kan det være svært at finde tid og overskud til at dyrke motion i fritiden - derfor er optimale rammer for bevægelse på arbejdspladsen meget værdifuld.

1:1 SERVICES

KOSTVEJLEDNING

Vil du være større eller mindre, er du i tvivl om, du får for lidt eller for meget, har du fordøjelsesproblemer (mave/tarm), så kan du have glæde af en vejledning hos vores diætister. Vi kan også hjælpe, hvis du har en diætkrævende sygdom.



MENTAL SUNDHED

Kunne du tænke dig at opnå mere overskud og glæde, så kan du have gavn af vores metakognitive coaching. Vi kan også hjælpe dig, hvis du lider af stress.

TRÆNING

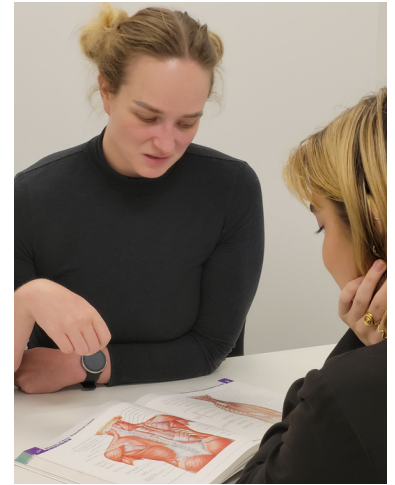
Vil du i gang med en eller anden form for bevægelse, eller er du i gang, men vil gerne udvikle din træning eller opnå ny inspiration. Så kan du få hjælp hos vores personlige trænere.



1:1 SERVICES

FYSIOTERAPI

Har du fysiske udfordringer, som påvirker din aktivitet eller forårsager smerter, så kan du have gavn af fysioterapeutisk behandling. Vi undersøger dit funktionsniveau og evt. begrænsning med hensyn til din skade/smerter og herefter planlægges forløbet, som skal bringe dig tilbage til den ønskede tilstand.



MASSAGE

Har du spændinger, eller har du bare brug for afslapning og forkælelse? Vi tilbyder: Fysiurgisk massage, wellness massage, sportsmassage og stress-release massage. OBS: Egenbetaling.

KROPSANALYSE

Få målt din fedtprocent og muskelmasse og få vurderet din sundhedstilstand. Kropsanalysen kan også være et godt udgangspunkt for en samtale om kost eller træning og kan bruges løbende til at følge din udvikling.



HOLD

At være med på et hold kan give en fed følelse af fællesskab og af, at "tiden flyver". Det kan også være motiverende at vide, at der er andre, der står klar og venter.

Se vores holdaktiviteter under booking af events.

FUNKTIONEL TRÆNING

Tirsdag 16.15 - 16.45



INTRODUKTION TIL STYRKETRÆNING

MAKS. 4 DELTAGERE PER GANG

Tirsdag 15.45 - 16.10



SPINNING

1x om måneden: spinning event
1x om måneden: introduktion til spinning



YOGA I EARTH

UDBYDES I UGE 35-40

Tirsdag 7.00 - 7.50
Onsdag 16.10 - 17.00



GÅTUR I FROKOSTPAUSEN

Onsdag 12 - 12.30

MASTERCLASS: LØFT - NIVEAUET AF DIN STYRKETRÆNING

Torsdag 16 - 17.30
28/9, 5/10, 12/10

KURSER

Alle kurser kan bookes på bestilling til et team/afdeling
Kontakt camilla@companyhealth.dk for booking

"EFFEKTIVE PAUSER"

Særligt målrettet medarbejdere i support, kundeservice og customer care.

Varighed: 25 minutter

"MERE OVERSKUD"

Få inspiration og simple redskaber til at opnå mere overskud både på jobbet og hjemme.

Varighed: Kan enten bookes som et enkeltstående foredrag på 1 time eller som et kursusforløb på 4 kursusgange á 1 time.

"VANEÆNDRINGER"

Intentioner og motivation er ikke nok til at ændre og fastholde nye vaner. Få en guide til, at ændre vaner for livet. Kan bookes fra uge 35. Varighed: 25 minutter

"BEDRE SØVN"

Søvn er roden til alt godt. Alt for mange voksne sover ikke (godt) nok. Det påvirker vores livsstil, overskud, performance og trivsel. Få konkrete redskaber til bedre søvn. Kan bookes fra uge 38.

Varighed: 25 minutter

AKTIVITETER 2023

August – Decmeber

August + September: Livsstilsændringer

Uge 36–39: Livsstilsforløb;
vaneændringer, træning, kostråd & mental sundhed

Uge 35–40: Yoga med Sara i Earth

Nyhed: Introduktion til styrketræning

Oktober: Aktiv Oktober

Uge 39–41: Masterclass: LØFT – Niveaueet af din styrketræning med Erik Kilstrup

Oplæg som kan bookes til dit team

Fra uge 35 : Vaneændringer for livet

Fra uge 38: Bedre søvn

November + December: Digital Sundhed

Torsdag d. 16/11: Digital Sundhed

– Et dialogbaseret foredrag af Erik Kilstrup

Event: Vi samler ind til Operation Julegaveregn

