

Reform Your Body

Kategori **Virksomhed**

Virksomhedsordning

Model/Varenr.: 0085

1.250,00 DKK (inkl. moms)

Virksomhedsordning "Bliv bevægelig og smertefri"

Reform Your Body hjælper dig og dine medarbejdere tilbage i en balanceret krop. Det gør vi gennem øvelser i form af selvhelbredende, tilpas-sede bevægelser, stræk og åndedrætsteknikker.

Skal dine medarbejders kroppe også lirkes op, alt imens der frigives endorfiner fra hjerne og rygmarv? Forestil dig hvor skønt det er med en naturlig smertelindring, som skaber glæde i arbejdslivet. Det er en positiv spiral, et proaktiv for medarbejderen, der uden tvivl mærker større bevægelighed, større velvære og dermed en bedre trivsel allerede efter første gang, et program er udført. Bliv bevægelig og smertefri = Denne positive spiral øger lysten til at forsætte med at lave træningsprogrammerne, korte som lange. Der bliver med andre ord skabt en god vane, og den enkelte medarbejder udvikler hermed øget kropsbevidsthed og får lysten til prøve andre programmer, hvis der skulle opstå en anden låsning / spænding / blokering i kroppen. Hos 'Reform Your Body' får du en forebyggende og sundhedsfremme virksomhedsordning Vi tilbyder bl.a. Træningsprogrammer Funktionsbestemte programmer, der styrker, balancerer, stabiliserer, mobiliserer og strækker kroppen.

Bliv smertefri og bevægelig
Mindre træningsprogrammer til specifikke problemstillinger i bevægeapparatet.

Bindevævsworkshop
Her bliver der gået mere i dybden med en større holistisk kropsforståelse.

Ergonomisk rådgivning



Proaktive arbejdsstillinger og tilpassede øvelser = En solid krop på job.

Er du også nysgerrig på hvordan dine medarbejdere opnår bevægelighed og bliver smertefrie på arbejdet? Hvordan de forebygger unødigt slitage i bevægeapparatet og sygedage, så ring 21 62 72 59. Ønsker du/I et fysisk- eller et onlinemøde, så glæder vi os til at præsentere og uddybe 'Bliv bevægelig og smertefri' måske også jeres virksomhedsordning.

Virksomhedsordningen der skaber frihed og øgede ressourcer i en travl arbejdsdag. Når I vælger at forebygge og fremme medarbejder trivsel med vores virksomhedsordning, så trækker vi naturligvis omkostninger på indledende møde fra det budgeterede budget i virksomhedsordningen.