

# Træning



## -Sunde og stærke medarbejdere betaler sig

**Sunde medarbejdere er attraktive medarbejdere. Din virksomhed kan med en sundhedsaftale stimulere medarbejderne til en aktiv hverdag, som skaber energi og overskud.**

Træning med en af vores fysioterapeuter reducerer sygefraværet, øger livskvaliteten, fællesskabet og nedbringer stressniveauet.

### Investerer i sundhed

Sunde medarbejdere er mere modtandsdygtige og kan bedre, holde fokus og koncentrerer sig. Sundhedsordninger er attraktiv på en arbejdsplads og er med til at fastholde kvalificeret arbejdskraft. Return of investment er 2. Så for hver krone du investerer, kommer der to tilbage!

### Motion på arbejdspladssen

Hverdagen har mange gøremål og ofte bliver motionen fravalgt grundet manglende overskud. Med motion på arbejdspladssen er I med til, at passe på medarbejderne og deres ydeevne.

### Medarbejderpleje frem for højere løn

Undersøgelser viser, at medarbejder påskønner medarbejderpleje højere end mere i lønposen.

### Fælleskab og sociale relationer

Du og dine medarbejdere vil opleve, at motion er nøglen til meget mere end et bedre helbred. Det skaber fællesskab og sammenhold blandt medarbejderne.

### Vi tilbyder nedenstående holdaktiviteter:

- Elastik- træning
- Ryg- træning
- Pilates- træning
- HIIT- træning
- Powerwalk

Ønsker I andre hold aktiviteter, laver vi et tilbud der tilpasses Jeres behov.

Tilbyd sundhed og trivsel og undgå sygemeldinger

Stærke medarbejdere øger produktiviteten