

FRISKA MEDARBETARE FRISKA FÖRETAG



En timmes gratis föredrag om vikten av en bra hållning.

BRA HÅLLNING GER BÄTTRE HÄLSA

Vi lever i ett samhälle där en ensidig kroppsposition är många människors vardag. Genom att vara medveten om hur vi går, sitter eller står kan vi minska rygg- och muskelbesvär. En bra kroppshållning ger dessutom en bra utstrålning och stärker självförtroendet.

1 TIMMES
GRATIS
FÖREDRAG

Åtta av tio svenskar får någon gång ont i rygg, nacke eller axlar till följd av inaktivitet, monotont arbete och dålig hållning. Idag vet vi att ensidiga, upprepade rörelser dag efter dag, försämrar vår kroppshållning i längden.

Vad är hållning?

Hållningen beskriver hur dina olika kroppsdelar förhåller sig till varandra i de positioner som du intar när du står och sitter. En ofördelaktig hållning gör det svårare att bibehålla bra balans och stabilitet och kan leda till flera problem såsom som trötthet, huvudvärk, ryggont, muskelstramhet, och till och med låg självkänsla. Oftast en är felaktig hållning helt enkelt en dålig vana.

Att inta en dålig hållning är lätt, medan en bra hållning kräver lite mer tid och engagemang. Dock är det definitivt värt besväret eftersom fördelarna är så pass många. Visste du t ex att det går åt mindre energi att underhålla en bra kroppsposition och att du samtidigt avsevärt minskar belastningen på ligament och leder?

Våra arbeten påverkar.

Det är svårt att bevara en bra hållning efter en lång dag framför datorn, i snabbköpskassan eller vid löpande bandet. Ett effektivt sätt att motverka att man "säckar ihop" är via medveten kroppshållning, stretching och träning.

Vi på Tedactive visar dig hur det går till.

Föreläsningens innehåll:

- Information och fakta kring hållningens betydelse för ditt välbefinnande
- Hållningsanalys av alla medarbetare
- Rörlighets- och träningsråd till varje medarbetare
- Träningsprogram för starkare rygg och bålstyrka

Plats: Tedactive Gym i Tanumshede Tid: En timme gratis föredrag
Anmälan: 0525-107 00 eller info@tedactive.se

Sunda koncept för kick-off, event, konferens och friskvård.

INSPIRATIONSDAGAR - med effekt!

Vi kommer till er eller ni kommer till oss! Vi ordnar träning, föreläsningar, kost och massage efter önskemål. Det finns mycket att vinna!

- Goda sociala relationer
- Ökad hälsa och livskvalitet
- Ökad kondition och styrka, ger pigga medarbetare & nöjda kunder
- Ökad förmåga att hantera stress
- Ökad kunskap i hälsa



Träning, massage och kost - anpassat för er!

HÄLSA & ENERGI - med rätt kost.

En föreläsning om kost och hälsa baserad på aktuell forskning. Vi fokuserar på grundläggande näringslära och ger information om fysisk aktivitet.

Rätt kost har en stor betydelse för din prestation, oavsett om du vill prestera mer på jobbet, i vardagen eller i din träning. I dag blir vi överösta av tips och rekommendationer på vad vi ska och inte ska äta, och det kan vara svårt att veta vad som egentligen gäller. Tedactives licensierade kostrådgivare reder ut det mesta och viktigaste under ca. 1,5 timme.



En nyttig föreläsning med hälsa i fokus!

CROSSNATURE - ren träningsglädje!

Vill ni ha en aktiv konferens eller kick-off med massor av syre och skratt? CrossNature piggar upp och utmanar alla arbetskollegor i ett kul träningspass utomhus tillsammans!

Vi anordnar ett inspirerande och skräddarsytt träningspass, i 1 timme eller längre, som passar alla deltagares förutsättningar och ambitioner.



Få ny energi i ett härligt utomhuspass!

TEDACTIVE MED FOKUS PÅ MEDARBETARNA

Det finns företag som lägger ner hela sin själ på säljträning, marknadsföring, möteseffektivisering och produktutveckling, men glömmer en viktig komponent för att nå verklig framgång - människorna bakom företaget. Tedactive kan hjälpa företag att investera tid och pengar i sina anställdas hälsa.

Det här erbjuder vi:

- Medlemskap
- Personlig träning
- Kom-igång-grupper
- Företagsträning
- Löpkurser
- Kostrådgivning
- Frukostträning
- Viktminskning
- Massage



VILL DU SYNAS PÅ GYMMETS TV-SKÄRMAR?

En lysande placering att marknadsföra ditt företag eller lyfta fram ett budskap på! En digital annons på Tedactives TV-skärmar rullar från morgon till kväll, sju dagar i veckan. Tedactive är ett populärt gym med över 1000 medlemmar och många besökare. En stor del av dem tränar regelbundet på gymmet där vår stora TV-skärm är utplacerade med information från gymmet och annonsering från företag. Här når du garanterat en stor publik!

ANNONSERA I TEDACTIVE MAGAZINE!

Tedactives fina magasin ges ut två gånger per år - ett sommar- och ett vinternummer - och fokuserar på den senaste inom träning, mat och hälsa. Tidningen landar gratis i alla hel- och delårsboendes brevlådor i Tanums kommun med en upplaga på 10 500 ex (inkl. alla sommarhushåll) på sommaren och 5000 ex på vintern. En extraupplaga på 1 500 ex. trycks vid varje tillfälle för distribution i butiker och på cafeér etc i Tanums kommun.



För information om priser, träning och skraddarsydda koncept för företag - kontakta mig.

Linda Högberg - Platschef

Mobil: 0703 - 82 21 82

linda.hogberg@tedactive.se



Tedacthuset, Storemyrsv. 2, Tanumshede Tel: 0525 -107 00 www.tedactive.se