

# FRISKA MEDARBETARE FRISKA FÖRETAG



INVESTERA  
I HÄLSA MED  
TEDACTIVE



En timmes gratis föredrag om vikten av en bra hållning.

# BRA HÅLLNING GER BÄTTRE HÄLSA

**Vi lever vi i ett samhälle där en ensidig kroppspostion 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 kroppspostion 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](mailto:info@tedactive.se)

Effektivt friskvårdspaket som passar alla på företaget.

# 30 MIN OM DAGEN

**Forskare har länge undersökt samband mellan stress, ohälsa, kost, sömn och motion. Slutsatsen är att motion är den enskilda faktor som har allra störst betydelse för människans hälsa.**

Regelbunden träning ger bättre minne, ökad kreativitet och stresstålighet, effektivare beslutsfattande och ökad koncentrationsförmåga. Träning används i rehabilitering mot depressioner och stärker immunförsvaret. Trots att de flesta av oss vet om de positiva effekterna av att motionera har det visat sig att endast 1% av Sveriges befolkning kommer upp i 30 min träning per dag.

30 min om dagen är ett enkelt friskvårdspaket som alla på företaget kan vara med på och baseras på hur många minuter per dag man är fysiskt aktiv. Deltagarna väljer själva en aktivitet som får dem att må bra. Inga förkunskaper eller utrustning krävs och alla har samma förutsättningar att lyckas.

Syftet är att inspirera till mer rörelse i vardagen och därigenom få ett ökat välbefinnande av de positiva effekter som träningen ger. All aktivitet räknas! Det viktigaste i 30 min är att man rör sig och inte hur man rör sig. Det är en rättvis och kul aktivitet för alla.

## Friskvårdspaketets innehåll:

- Föreläsning om "Investera i hälsa"  
Vi pratar om fördelarna med träning, ger träningsråd, tips för en aktiv vardag och kostråd.
- Vi hjälper till med marknadsföring runt aktiviteten
- Tidsplanering
- Logistik
- Sammanställning av rapporter
- Uppföljning till deltagarna

**Vi är med er från start till mål!**

## TEDACTIVE MED FOKUS PÅ MEDARBETARNA

Det finns företag som lägger ner hela sin själ på säljträning, marknadsföring, möteseffektivering 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





För information om företagspriser och företagsträning - 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](http://www.tedactive.se)

## En levande mötesplats

- Mötesrum & Konferens
- Gym & Friskvård
- Gemenskap & Nätverk

**Intresserad av att hyra?**

Kontakta Patrik Arvidsson  
Tel: 076 78 79 053 mail: [patrik.arvidsson@tedact.se](mailto:patrik.arvidsson@tedact.se)



## grafeio

REKLAM & MARKNADSFÖRING

Vi projektleder, fotograferar, skriver, formger och kläcker idéer. Allt med starkt fokus på dig och din verksamhet.



Annica Torgare  
Projektledning,  
grafisk design,  
mässor.



Erland Pålsson  
AD, webbdesigner,  
grafisk design för  
webb och tryck.  
Foto, bildbehandling  
och copy.



Gabi Bellner  
AD, grafisk design  
för webb och tryck,  
copy, projektledning.



Fredrik Andersson  
Webbutveckling,  
hemsideteknik,  
IT-lösningar.