



MEDIMAR

– för din hälsa –



FÖRETAGSHÄLSOVÅRDENS WORKSHOP – ARBETSHÄLSA, VILKA FAKTORER STÄRKER DITT VÄLMÅENDE

En workshop för dig som behöver lägga fokus på din arbetshälsa och hur du kan må bra på jobbet. Tillsammans går vi igenom olika belastningsfaktorer och tittar på vad du kan göra för att ta hand om dig både på jobbet och på fritiden. Fokus kommer att ligga på levnadsvanor, fysiska belastningsfaktorer, fysisk aktivitet och återhämtning.

Lämplig för arbetstagare som vill stärka och förbättra sin arbetshälsa.

När: Tisdag 5.3 kl. 18.30-20.00

Var: Träningsalen på Medimar

Workshopen leds av företagsfysioterapeut Lovisa Sundlöf



Anmälan, pris och frågor

Bindande anmälan senast 1.3 via www.medimar.ax

Pris/deltagare: 60 € + moms

Frågor: lovisa.sundlof@medimar.ax

Minst 6 anmälningar för att workshopen skall genomföras