



MEDIMAR

– för din hälsa –



Ledord är
varför och hur!
Råd på vägen
för en maxad
hälsa!

FÖRETAGSHÄLSOVÅRDENS WORKSHOP – FÖR DIG SOM VILL TA STEGET FRÅN GÅNG TILL LÖPNING

Lämplig för arbetstagare som: Har ett stillasittande eller monotont arbete. Promenerar regelbundet och vill ta steget vidare till löpning. Eller för dig som vill komma igång med någon aktivitet och söker en ny utmaning! Löpning är den motionsform som efter klassisk skidåkning involverar flest muskelgrupper och förbättrar hjärt- och lungfunktion. En bra kondition gör att du orkar bättre, såväl på fritiden som på arbetet.

När: Tisdag 9.4 kl. 18.30 – 20.00

Var: Träningsalen på Medimar

Workshopen leds av företagsfysioterapeut Lars-Erik Åkerblom



Anmälan, pris och frågor

Bindande anmälan senast 5.4 via www.medimar.ax

Pris/deltagare: 60 € + moms

Frågor: lars-erik.akerblom@medimar.ax

Minst 6 anmälningar för att workshopen skall genomföras