

Kom igång med personlig träningscoach

med Carina Nyberg FrisCare
och Eva Pettersson HälsoLotsen



Vill du komma igång med din träning men får inte tiden att räcka till efter jobbet? Tänk om du skulle få möjligheten att träna med personlig tränare på arbetstid, ni är kanske fler på din arbetsplats som vill komma igång, då kan vi skapa det perfekta programmet för dig/er.

FrisCare och HälsoLotsen presenterar

Personlig träningscoach för både kropp och själ - Ett unikt program där du styr upplägget tillsammans med oss för att nå dit du vill.



Innehåll

Vi tar reda på, genom ett enkelt frågeformulär och diskussion, vad som är viktigt för dig och vilket utgångsläge du har. Vi sätter upp en handlingsplan över minst 10 veckor där vi föreslår och du väljer vilka aktiviteter/coachingtillfällen du vill ha.

Huvudspår

- Vi börjar från ditt utgångsläge, saknar du t ex kraft och ork så börjar vi med att stärka den för att sedan gå vidare till att hitta lusten och våga prova på nya annorlunda aktiviteter som t ex Pilates, Shang Ming, styrketräning eller avslappning.
- Provar på aktiviteter som är bra för styrka, kondition, mental balans, avslappning och är personligt utvecklande.
- Stärker hela dig, både kroppsligt och mentalt, och får kunskap i dessa samband.
- Vi träffas regelbundet enligt det schema vi kommit överens om och uppnår de mål du satt upp.

Det blir allt viktigare att behålla och utveckla nyckelpersoner i företag. Det kostar mycket pengar att förlora dem och rekrytera nya. Personlig coaching möjliggör individuell utveckling och prestationshöjning utifrån organisationens behov. Alla företag och organisationer som förstår att en investering i sina medarbetares välbefinnande skapar bättre förutsättningar till en effektiv och lönsam organisation. Coaching bidrar till att utveckla individen och på så sätt även gruppen.

Mållaktivitet: Formuleras vid första träff.

Pris: 750 kr/tim ex moms, faktureras efter varje träff.

Gruppträning/coaching: Ring för offert

Plats: Enligt önskemål.

För mer information

HälsoLotsen

Tel. 070-755 54 36

FrisCare

Tel. 070-590 84 33

info@halsolotsen.com

www.halsolotsen.com