



Roliga
aktiviteter
för hela
teamet!



Lista på aktiviteter

Rörelse och träning

Gruppträning	Välj nivå, gym/online/på arbetsplatsen, (30-60 min)
Rörelseträning	Välj nivå, gym/online/på arbetsplatsen (30 min)
Yoga	Alla nivåer, gym/online/på plats (30-60 min)
Löpning	Löpning utomhus, eller löpskolning/skadeförebyggande.

Sport och teamaktiviteter

Padel	Boka träning eller turnering
Tennis	Boka träning eller turnering
Innebandy	Boka träning eller turnering
Fotboll	Boka träning eller turnering
Segling	Hel- eller halvdagsaktivitet
Friidrott	Boka träning med coach

Events och premiumaktiviteter

Träningsdag	Med hälsoexperter, varierande teman
Konferens/resa	Hälsotema, inom Sverige eller Europa
Hälsoutmaning	Under 4-6 veckor
Hälsofrukost	eller hälsofika! I kombo med inspirerande föreläsning

Produkter

Nudging-kit	Hälsoknuffa dina kollegor med hjälp av nudging
--------------------	------------------------------------------------

Individuellt

Coaching	Rådgivning och coaching online (PT, psykolog, hälsa)
-----------------	------------------------------------------------------

