



POWERBREAK

Et program med træningselastikker, der øger velvære og højner arbejdsglæden

Elastiktræning i arbejdstiden – Kom ryg-, nakke-, skulder- og andre gener ved skærmarbejde i forkøbet!

Win win

Elastiktræning styrker mange vigtige muskelgrupper og reducerer både muskelsmerter og spændingshovedpine. Træning med kollegaerne styrker desuden også det sociale fællesskab på arbejdspladsen. Forskning viser, at elastiktræning kan øge produktiviteten, reducere sygefraværet og skabe arbejdsglæde, trivsel og velvære. Elastiktræning i arbejdstiden kommer derfor både medarbejdere og virksomheden til gode.

Hvad er POWERBREAK?

POWERBREAK er et videobaseret elastiktræningskoncept bestående af et dagligt træningsprogram med 5 forskellige øvelser af 1 minuts varighed. **POWERBREAK** lægges ind i kalenderen, således der hver dag dukker en reminder op med et link til dagens træningsprogram.

Konceptet er særligt udarbejdet til medarbejdere med stillesiddende arbejde, men kan anvendes af alle.

Abonnement

Der kan tegnes et abonnement på **POWERBREAK**. Abonnementet inkluderer, at træningsprogrammerne opdateres hvert kvartal.

Kursus for elastik superbrugere

Brug for en motivator på kontoret, så træningen bliver fastholdt over tid? Vi tilbyder kurser for elastik superbrugere, der kan holde gang i øvelserne på kontoret.

På kurset får man en indsigt i, hvad elastikøvelserne kan gøre for kroppen, og hvordan man motiverer ens kolleger.



INFO

- Øvelserne kræver udelukkende en elastik at udføre
- Øvelserne kræver ikke, at elastikken kan fastgøres til objekter
- Øvelserne kræver ikke, at medarbejderen skal ned at ligge/sidde på gulvet

Elastikker kan købes hos Joblife.



Lasse Boo Hartmann
Seniorkonsulent

T: +45 27 61 88 05
E: lbha@joblife.dk