

## BEDRIFTSTRENING HØSTEN 2022

Da er høsten i anmarsj og mange er forhåpentligvis motiverte for å komme i gang med trening igjen.

Trening for bedrifter er både sosialt og helsefremmende og vil føre til at arbeidsstaben yter enda mer i arbeidshverdagen. I tillegg tilfredsstiller det arbeidsmiljølovens krav om at: **«Arbeidsgiver skal, i tilknytning til det systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet, vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne».**

Bakken Helse har i flere år tilbudt bedriftstrening for store og små bedrifter, og nå vil vi prøve å nå ut til enda flere bedrifter slik at flere kan få muligheten til å delta.

Bedriftstreninga i år blir ledet av treningsfysiolog og PT Berit Hauge Aakvik

### **TIRSDAGER KL 15.30-16.30 (oppstart 6. september).**

Timen inneholder både en kondisjonsdel i spinningssalen og en styrkedel i yogasalen, med fokus på mobilitet og tøying. I styrkedelen er det rom for individuell tilrettelegging.

Bedrifter har allerede begynt å melde seg på, men vi har pr. dags dato plass til flere. Skulle deres bedrift ha andre ønsker og behov innen trening så ikke nøl med å ta kontakt. Vi kan så langt det lar seg gjøre prøve å finne et godt treningstilbud som er tilpasset din bedrift.

Pris pr. time vil være avhengig av hvor mange bedrifter som henger seg på. Jo flere bedrifter som kan dele på timen, desto lavere utgift for hver enkelt bedrift!

Ta kontakt med oss snarest på tlf 45785501 eller [post@bakkenhelse.no](mailto:post@bakkenhelse.no) om dette kan være av interesse eller om du har spørsmål.

Med vennlig hilsen Bakken Helse

