

EXKLUSIV VIRTUELL FÖRETAGSTRÄNING!



Folkhälsomyndigheten (2020-03-26):
"Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan, idrott och
träning ska därför fortsätta.
Däremot kan aktiviteterna behöva anpassas
för att minimera riskerna för smittspridning."

Behåll alla fantastiska fördelar med att träffas, träna tillsammans, stärka framåtandan, den regelbundna naturliga kontakten och dagliga rutiner för alla medarbetare - inte minst för alla som arbetar hemifrån.

Vi på Aktivitus fick idén att detta kan vi göra! Utan att öka antalet fysiska möten eller onödiga transporter. I samarbete med TalentQ erbjuder vi nu ledda träningar över videolänk!

Träningarna genomförs live och leds av Aktivitus erfarna tränare och coacher för en personlig kontakt och prägel.

Alla inbjudna på företaget kan delta. Mötesforumet, tillika gruppträningsverktyget, är interaktivt och alla kan samverka med varandra.



Coach: Caroline W. Söderblom

STARTPAKET

3

TILLFÄLLEN

6.000 KR

Ex. Ett tillfälle i
veckan under tre
veckor

6

TILLFÄLLEN

12.000 KR

Ex. Ett tillfälle i
veckan under sex
veckor eller två
tillfällen per vecka i
tre veckor

12

TILLFÄLLEN

22.000 KR

Ex. Ett tillfällen i
veckan under tolv
veckor eller två
tillfällen per vecka i
sex veckor

30min innan träningen startar öppnas det virtuella träningsmötet med syftet att hinna komma iordning och prata kollegialt innan träningen startar. Träningen pågår sedan i 50min. Därefter fortsätter mötesforumet för de som vill bli kvar i ytterligare 40min.

Som deltagare behöver du endast dator, ipad eller telefon med internetuppkoppling, vara klädd för träning samt någon form av golvmatta för din egen bekvämlighet. Installationen av mindre tillhandahållna programvara/app tar ca. 1-2min.

Samtliga övningar utförs utan redskap eller utrustning och träningspassen kan bestå av styrka, rörlighet/grundläggande yoga och kondition - helt utefter era önskemål.

talent



Aktivitus
Testklänik & Coaching