



SUNDHEDSFORLØB

CRAMERS
STUDIE

BOOST SUNDHEDEN PÅ DIN ARBEJDSPLADS MED ET 12 UGERS SUNDHEDSFORLØB

Ønsker du at gøre noget godt for din arbejdsplads og dine medarbejdere? Med et 12 ugers sundhedsforløb kan du fremme sundheden, mindske sygefravær og højne energiniveau og overskud blandt dine medarbejdere. Et 12 ugers sundhedsforløb er den bedste investering – både nu og her, og på den lange bane, og inkluderer:

- Kropsanalyse ved start og slut
- Fysiske test
- 2 x træning/uge

PRIS: 13.500 kr./måned // I alt. 40.500 kr. for hele forløbet.

PRISEN INKLUDERER

Kropsanalyse ved start og slut, hvor hver medarbejder får målt sin vægt, fedt- og muskelmasse på vores InBody maskine, for dermed at kunne følge sin udvikling.

Fysiske test ved start og slut, hvor kondital og styrkeniveau fastlægges hos den enkelte.

2 ugentlige træninger (å 60 min.) på arbejdspladsen. Her kan der vælges mellem; løbetræning, styrke-puls træning og yoga. Træningen kan placeres om morgenen, i frokostpausen eller om eftermiddagen.

Opskrifthæfte, hvor medarbejderne finder inspiration til sin sunde madlavning.

TILKØBSMULIGHEDER

Kickstart forløbet med et motiverende foredrag: 5.000 kr.

Øvrige foredrag: 5.000 kr.

- Stress & motion
- Kost & motion

Ugentlig individuel kost- og træningsvejledning per mail. Pris per medarbejder: 2.500 kr. (ved tilkøb til min. 5 medarbejdere)

KONTAKT & TILMELDING

Ønsker du at høre mere, er du velkommen til at kontakte os via vores hjemmeside cramersstudie.dk/kontakt/ eller på email kontakt@cramersstudie.dk.

DET MED SMÅT

Prisen er gældende for op til 20 medarbejdere. Pris per medarbejder derudover: 1.500 kr. (500 kr./måned).

Forløbets varighed: vores erfaring er, at medarbejderne opnår de bedste resultater, hvis de tilbydes et 12 ugers forløb, i modsætning til fx et 8 ugers forløb. Passer det virksomheden bedre at tilbyde et kortere forløb, kan vi naturligvis også finde en løsning på dette.

Kropsanalysen skal finde sted om morgenen, og medarbejderne skal gerne komme fastende til den indledende og afsluttede måling, da den derved bliver mere nøjagtig. Kropsanalysen placeres i forbindelse med første og sidste træningspas, med mindre andet aftales.

Efter endt forløb modtager virksomheden en samlet rapport, hvor medarbejdernes fremgang og svar på spørgeskema inddrages.

Prisen inkluderer ikke transportomkostninger ved forløb udenfor København.

