

ArbetsLivsPartner Företagshälsa bjuder in till årets sista digitala utbildning tillsammans med vår samarbetspartner Torbjörn "Tobbe" Pettersson.

Som PT, löpcoach och fystränare har Tobbe i 30 år hjälpt företag, föreningar och individer att förbättra prestation och hälsa utifrån deras egna förutsättningar och mål.

Läs mer om Tobbe på hans hemsida <https://tobbemagott.se/>

Tisdag 10 december 15.00-15.15, Sunda rörelser för att MåGott på jobbet

Att ta korta pauser för rörelse och återhämtning är avgörande för välmående och kreativa dagar på jobbet. I dessa pauser är det perfekt att köra några enkla övningar med tex ett gummiband.

Dessa korta rörelsepauser ökar cirkulationen, lindrar spänningar och minskar smärtan som kan uppstå vid statiska belastningar.

Få tips, inspiration och kunskap om hur du enkelt och effektivt kan göra några enkla övningar som kommer hjälpa dig att fortsätta prestera och MåGott på jobbet.

Anmäl dig senast fredag den 6 december till info@arbetslivspartner.se

Vi skickar ut en teamslänk till anmälda deltagare måndag 9 december, dagen innan utbildningen, så glöm inte att boka in tiden redan nu i din kalender 😊.