



ArbetsLivsPartner Företagshälsa fortsätter med att bjuda in till gratis digitala utbildningar 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 22 september, klockan 15.00-15.15

Tema: Goda val för mat, sömn, jobbdagen, träning och mycket annat som får dig att må bra!

Välkommen till höstens första Gratis digitala utbildning!

Tobbe kommer fortsätta att ge kunskap och konkreta tips för hållbara kroppar. Senast handlade om friska och starka knä och axlar.

Efter ett halvår med ljus, långa dagar och stunder du mår bra av är det nu dags att ladda upp för vintermånaderna. Kanske blir det då svårare att skapa dessa stunder och behålla de goda vanorna?

Oavsett nivå, tid, förutsättning, mörker och väder framöver så fortsatt göra de där stunderna till en vana. Välj en positiv attityd redan när du kliver upp och fortsatt sen med små goda val som kommer ge dig en stor möjlighet att fortsätta prestera och MåGott i höst.

På denna 15 minutare kommer Tobbe att inspirera dig att fortsätta med små goda val för mat, sömn, jobbdagen, träning och mycket annat som får dig att må bra. Efteråt kommer Tobbe som vanligt att stanna kvar för ev. frågor och diskussion.

Välkommen till denna 15 minuters utbildning med Tobbe.

Anmäl dig senast fredag 18 september till info@arbetslivspartner.se

Vi skickar ut en teamslänk till anmälda deltagare måndag 21 september, dagen innan utbildningen, så glöm inte att boka in tiden redan nu i din kalender 😊.

Välkommen med din anmälan!

ArbetsLivsPartner