



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 26 maj, klockan 15.00-15.15

Tema: Friska och starka knän samt axlar

Välkommen till våren tredje Gratis digitala utbildning där Tobbe kommer fortsätta att ge kunskap och konkreta tips för hållbara kroppar. Senast handlade det om fötter och kroppens andra hjärta, vaderna.

Denna gång kommer Tobbe att prata om friska och starka knä och axlar.

Att ha ont och problem med våra knä begränsar oss ofta att kunna göra det vi vill, både på jobbet och på fritiden.

Smärta, stelhet och dålig funktion i axlar och skuldror är bland de vanligaste problemen som vi söker hjälp för. Detta oavsett om problemen kommer från för lite rörelse vid skrivbordet eller för mycket belastning vid olika kroppsarbete.

På denna 15-minutare kommer Tobbe bland annat att visa sina tre bästa knäövningar, du kommer få tips på hur du slipper få ont i axlarna när du tar ner lådor på lagret eller målar om i sommarstugan. Du får också exempel på sunda pausrörelser för hållbara kroppar, oavsett om du jobbar på kontor eller med kroppsarbete.

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 22 maj till info@arbetslivspartner.se

Vi skickar ut en teamslänk till anmälda deltagare måndag 25 maj, dagen innan utbildningen, så glöm inte att boka in tiden redan nu i din kalender 😊.

Välkommen med din anmälan!

ArbetsLivsPartner