



Vill du hålla dig och dina medarbetare aktiva? Företagsaktiviteter 2022

Behöver ni hjälp att aktivera era medarbetare, öka deras välmående och reducera antalet sjukskrivningar? Då hjälper vi er gärna. Här har vi samlat tips på några av våra populäraste företagsaktiviteter.

Gruppträning (30–60 min)

Vi erbjuder gruppträning av olika slag och skräddarsyr upplägg utifrån era önskemål. Kan genomföras i Sagas lokaler på Mariatorget 5 eller hos er.

Förslag på pass: Yoga, core, styrka, cirkelträning eller tabata.

Pris: 1 200 kr per pass

Passa på!
Spara
3 000 kr

Sagas föreläsningsspaket

Ett paket innehållande tre föreläsningar med följande inspirerande ämnen:

- Träning
- Kost och livsstil (mat och stress)
- Kom igång med din träning

Vid beställning skickar vi över en kort beskrivning om respektive föreläsning. Vi erbjuder även andra ämnen och anpassar efter ert behov.

Pris: 9 000 kr
(ord. pris 4 000 kr per föreläsning)

Löpträning (60 min)

Löpskolning, coopertest eller ett härligt intervallpass? Ni bestämmer. Vi planerar och lägger upp passet på en nivå som passar er.

Pris: 1 200 kr

Mindfulness (30–45 min)

Behöver ni komma ned i varv och få koppla bort jobbet en stund? Då är en guidad meditation/mindfulness rätt för er. Kan antingen ske i Sagas lokaler på Mariatorget 5, hos er eller digitalt.

Pris: 1 000 kr

Personlig träning i grupp (60 min)

Alternativ 1: Smågruppträning (max fem personer). Ett roligt och utmanande träningspass som genomförs i grupp ledd av en licensierad personlig tränare.

Alternativ 2: Genomgång av gym (max fem personer). En genomgång av gymmet och dess maskiner/redskap tillsammans med en licensierad personlig tränare. Finns individuella önskemål har vi givetvis dem i beaktande också.

Pris: 1 200 kr (ord. pris 1 400 kr)

Hjärt-lungräddning HLR (120 min)

Varje dag drabbas fler än 20 personer av ett plötsligt hjärtstopp i Sverige. Vi vet idag att chansen att överleva ett hjärtstopp ökar med 2–3 gånger om hjärt-lungräddning påbörjas i tid.

Ta chansen och låt era anställda få lära sig HLR, en enkel men ack så viktig utbildning. Saga tillhandahåller allt material och anpassar upplägget utifrån er. Alla deltagare får diplom efter genomförd kurs.

Max 12 deltagare per grupp.

Pris: 11 000 kr

Hälsosamtal (15–20 min/person)

Individuella coachingsamtal där vi tillsammans diskuterar medarbetarens nuvarande livsstil och levnadsvanor samt hur ett önskat läge ser ut.

Detta bör följas upp med ett nytt samtal inom ett antal veckor. Samtalen leds av en hälsokonsult.

Pris: 500 kr per samtal



Hälsoenkäter

Väljer ni flera av ovanstående aktiviteter är vår rekommendation att starta med en enkät för att få en överblick om nuläget samt mer kött på benen kring hur vi skräddarsyr och anpassar upplägget för er. Efter avslutad period genomförs ytterligare en enkät som uppföljning. Detta i syfte att påvisa om insatserna vi gjort gett några resultat.

Låter det intressant? Meddela oss gärna om ni har några specifika frågeställningar ni önskar vi tar upp.

Kontakta:
Josefina Svensson
josefina@saga-motion.se
073 052 78 91

Samtliga priser är exklusive moms



Välkommen till Saga motion

Mariatorget 5 | 08 - 462 33 80 | receptionen@saga-motion.se | www.saga-motion.se