

HUMAN!C MOVEMENT

SUNDHED TIL DIN ARBEJDSPLADS

- MOTIONSFORLØB & SUNDHEDSEVENTS FOR VIRKSOMHEDER -

HM

**HUMAN!C
MOVEMENT**

Firmamotion & sundhed



HOLDTRÆNING

MOTIONSHOLD PÅ ARBEJDSPLADSEN

TRÆNING HOS JER - NÅR DET PASSER JER!

Vi møder fysisk op på jeres adresse, og træner med jer på aftalt tidspunkt.

Vores brede erfaring med funktionel og fysisk træning betyder, at jeres træning bliver alsidig, sjov og effektiv. Vi stiller altid med de bedst uddannede og mest passionerede instruktører.

Holdtræning på arbejdspladsen styrker både sundheden og sammenholdet. Det er videnskabeligt dokumenteret, at både trivsel og arbejdsglæde øges med motion på arbejdspladsen.

ALLE KAN DELTAGE

Vi tilpasser træningen, så både den toptrænede motionist og nybegynderen får udfordringerne på det rette niveau. Det er primært den enkeltes egen krop og fysiske niveau, der bestemmer intensiteten. Derfor kan ALLE, uanset niveau, deltage i træningen.

UDENDØRS HOLDTRÆNING

Glem alt om fitnessmaskiner og store vægte. I vores udendørstræning arbejder vi funktionelt med få redskaber og primært med egen kropsvægt. Vi inddrager naturen og de elementer, der findes i området som f.eks. bænke, trapper og lygtepæle. Med andre ord omdanner vi uderummet til et personligt træningslokale - og det skifter fra gang til gang.

INDENDØRS HOLDTRÆNING

Er I mere til indendørs holdtræning, er vi selvfølgelig også klar på det. Her vil træningen bestå af både kropsøvelser med egen kropsvægt samt øvelser med brug af vægte, maskiner og andet udstyr I evt. har til rådighed i jeres fitnesscenter hvis I har sådan et. Ellers er et mødelokale eller en kantine også fint.

GRATIS MEDLEMSKAB i [FamFit.dk](https://famfit.dk)

Vi tilbyder alle medarbejdere gratis medlemskab i FamFit.dk. Det betyder, at så længe vi har et forløb med jer, kan jeres medarbejdere træne gratis med hos Danmarks største udendørs træningskoncept. Der er hold på flere lokationer i hovedstadsområdet hver dag - hele året. FamFit.dk er en del af Humanic Movement.

KONTORMOTION

FYSISK HOS JER ELLER ONLINE

KONTORET I BEVÆGELSE - FÅ MINUTTER OM DAGEN

Blot få minutters træning på arbejdspladsen giver godt humør, styrket socialt sammenhold og gavner medarbejderens sundhed. Det er det perfekte break i arbejdsdagen, når energien trænger til et boost. Træningen foregår ved medarbejdernes kontorplads og omklædning er ikke nødvendig. Vores instruktør kommer til jeres arbejdsplads 1-5 gange om ugen og bruger få minutter af medarbejderens tid. Dermed ingen spildtid – men til gengæld masser af fornyet energi og en sundere arbejdsdag – både fysisk og mentalt.

VIDENSKABELIGT DOKUMENTERET EFFEKT - PROJEKT "4 MINUTTER OM DAGEN"

Vores motionskoncept - "4 minutter om dagen" - er en udløber af et videnskabeligt forsøg lavet i samarbejde med Sundhedsstyrelsen og Rådet For Sikker Trafik. Projektets formål var, at måle fysiske, psykiske og relationelle effekter af en instruktørstyret kontormotions-session på bare 4 minutter dagligt.

RESULTATERNE

Resultaterne viste en markant forbedring indenfor både arbejdsglæde, motivation og adskillige fysiske sundhedsfaktorer. Derudover fandt vi et usædvanligt højt udbytte på det sociale fællesskab og sammenhold, der opstod som følge af, at lave motionsøvelser – og grine – sammen, i bare 4 minutter hver dag.

Projektet udviklede sig til vores unikke "4 minutter om dagen" koncept, som vi med succes har rullet ud i en række danske virksomheder – og vi bliver stadig overraskede over den positive respons.

ONLINE KONTORMOTION - træn sammen, men hver for sig - LIVE

Sidder I ikke fysisk sammen, eller ønsker I blot træningen online, så har vi lige så stor succes med vores online-kontormotion til vores virksomhedskunder. Vi tilbyder både LIVE-træninger og forud optagede træninger. Vores online træninger varer typisk 10-15 min. hvor vi starter med stræk og bevægelse for nakke, skulder og ryg og slutter med 4 minutter om dagen.

FOREDRAG OG WORKSHOPS

Vi tilbyder også at "uddanne" jeres medarbejdere til selv at stå for kontormotion. Vores Sundhedsforedrag og -workshops er sat sammen til at kunne give jer redskaberne til selv at stå for sundheden på arbejdspladsen.





LØBEHOLD FOR ALLE

SJOV OG EFFEKTIV LØBETRÆNING FOR ALLE NIVEAUER

TRÆNING HOS JER - NÅR DET PASSER JER!

Vi møder fysik op på jeres adresse og træner med jer på aftalt tidspunkt. Vores brede erfaring med løbehold og funktionel træning betyder, at jeres løbehold bliver en alsidig, sjov og effektiv oplevelse. Vi stiller med de bedst uddannede og mest passionerede instruktører.

LØBEHOLD FOR ALLE

Vi tilpasser løbetræningen så både den erfarne løbeentusiast og nybegynderen får en god og givende trænings-session. Løbeholdet byder primært på fartlege, teknikløb og intervaller med indlagte øvelser undervejs. Vores træningsprogrammer er altid tilrettelagt, så alle deltagere - uanset niveau, er fælles om træningen. På vores løbehold er der typisk ingen lange løbeture, men fokus er i stedet på fartlege, teknikløb og intervaltræning, så alle hele tiden er sammen om træningspasset og de sjove og udfordrende øvelser.

Vi garanterer en løbetræning, der både ryster jer sammen, giver høj puls og sved på panden - uanset den enkeltes udgangspunkt.

Vi gør en dyd ud af, at vores løbetræning skal være både sjov, effektiv og varierende samt at alle føler sig inkluderet uanset løbeerfaring.

GRATIS MEDLEMSSKAB af [FamFit.dk](https://famfit.dk)

Vi tilbyder alle medarbejdere gratis medlemskab i FamFit.dk. Det betyder, at så længe vi har et forløb med jer, kan jeres medarbejdere træne gratis med hos Danmarks største udendørs træningskoncept. Der er hold på flere lokationer i hovedstadsområdet hver dag - hele året. FamFit.dk er en del af Humanic Movement.

UFORPLIGTENDE TILBUD: Vi kommer gerne ud til en uforpligtende snak om hvordan et trænings set-up kunne fungere hos jer.

SUNDHEDSDAG I VIRKSOMHEDEN

TEMADAG PÅ ARBEJDSPLADSEN HVOR SUNDHED OG TRIVSEL ER I FOKUS

ÉN DAG MED FOKUS PÅ SUNDHEDEN

Vores sundhedsdag er en temadag for arbejdspladsen, hvor vi sætter fokus på sundheden. Typisk foregår det ved at vi opstiller en række sundhedsboder/stationer i jeres lokaler eller i kantinen etc.

I løbet af dagen kan medarbejderne komme forbi de boder, de finder interessante og få taget tests og lavet sundhedsmålinger - og samtidig få en snak med sundhedskonsulenten om deres specifikke sundhedsmæssige fokus- og interessepunkter.

EN SUNDHEDSDAG VARER TYPISK 4 TIMER

En sundhedsdag varer typisk 4 timer (med start om formiddagen), men kan naturligvis justeres efter jeres behov og antal medarbejdere. De forskellige sundhedscafeer/boder og de dertilhørende tests vælges i samarbejde med jer.

SUNDHEDSEVENT, DER INSPIRERER OG STYRKER FÆLLESSKABET

Sundhedsdagen er et event, der skaber positiv opmærksomhed omkring emner som sundhed & trivsel blandt medarbejderne. Det er en inspirerende dag, hvor snakken kommer til at gå mellem kontorerne, og nysgerrigheden på både egen sundhed samt sundheden generelt bliver vakt til live.

VALG AF SUNDHEDSSTATIONER

I samarbejde med jer, vil vi sammensætte stationerne, så de passer til jer.

Blandt de mest populære sundhedsstationer og målinger er:

Kolesterol måling • Blodsukker måling • Blodtryks måling • Blodprocent måling • Vægt • Body Mass Index (BMI) • Fedtprocent • Talje/Hofte Ratio • Lungefunktionstest • Kondital • Styrkemålinger (over- og underkrop) • Flexibilitetstest • Introduktion til kontorøvelser med eller uden elastikker.

ALLE kan deltage, og den enkelte vælger selv hvilke stationer, der besøges.

Vi tilpasser sundhedsdagen til jer så det bliver en inkluderende, inspirerende og motiverende dag.

UFORPLIGTENDE TILBUD: Vi tager gerne en uforpligtende snak om et set-up, der passer jer.



Få status på din sundhed - Sundhedstjek i virksomheden

	Basis	Udvidet
Total kolesterol	✓	✓
Blodsukker	✓	✓
Blodprocent		✓
Blodtryk	✓	✓
Vægt	✓	✓
Fedtprocent	✓	✓
BMI	✓	✓
Taljemål	✓	✓
Lungefunktionstest	✓	✓
Ben styrke		✓
Led-fleksibilitet		✓
Kondital		✓
Overkropsstyrke		✓
Træningsprogram til alle medarbejdere		✓
Spørgeskema (livsstil)		✓
Individuel rapport via mail		✓
Individuel motiverende samtale (mål og fremadrettet plan for kost og motion)		✓

SUNDHEDSPROFIL & SUNDHEDSTJEK

PERSONLIGE SUNDHEDSPROFILER TIL MEDARBEJDERNE

SUNDHEDSTJEK GIVER MOTIVERENDE INDSIGT I EGEN SUNDHED

Med uddannede konsulenter, sætter vi vores sundhedsudstyr op i jeres virksomhed. Med et enkelt og brugervenligt bookingsystem får alle medarbejdere adgang til kalenderen, og kan dermed booke tid til et personligt sundhedstjek når det passer ind i arbejdsdagen. Sundhedsprofilen er personlig og vil give en interessant indsigt i medarbejderens individuelle sundhedsstatus - og vi tager godt hånd om den enkeltes individuelle behov for personlig tryghed.

FAKTA OG LÆRING OM DIN SUNDHED

Et personligt sundhedstjek giver et indsigtfuldt billede af den enkelte medarbejders sundhedsdata. Målinger og testresultater kombineres med en coachende samtale med sundhedskonsulenten. Der er ingen løftede pegefingre, men en indsigtfuld, ærlig og lærerig session, der skal skabe motivation til at tage ansvar for egen sundhed og trivsel.

BASIS SUNDHEDSTJEK - 30 MINUTTER PR. SESSION

Sundhedsmålinger og resultatkort.
Efter sundhedstjekket udleveres et personligt resultatkort, som kort bliver gennemgået med sundhedskonsulenten i en vejledende samtale.

UDVIDET SUNDHEDSTJEK - 60 MINUTTER PR. SESSION

Et grundigt sundhedstjek og individuel rapport.
Et udvidet sundhedstjek giver medarbejderen en dybere indsigt i egen sundhedstilstand. Forløbet inkluderer et personligt spørgeskema, en motiverende vejledningssamtale samt en fremadrettet handleplan og målsætning for hhv. kost og motion. Efterfølgende modtager alle medarbejdere et træningsprogram og en individuel rapport.

UFORPLIGTENDE TILBUD: Vi tager gerne en uforpligtende snak om et set-up der passer jer.

FIRMA BOOTCAMP

8 UGERS MOTIONSSFORLØB MED 2 SUNDHEDSTJEK (FØR OG EFTER FORLØB)

FOKUSERET TRÆNINGSFORLØB HVOR DEN PERSONLIGE SUNDHEDSPROFIL ER MOTIVATIONSBOOSTER

Et bootcamp forløb er et intenst, kortvarigt træningsforløb med et individuelt sundhedstjek både før og efter.

Den forholdsvis korte forløbsvarighed på typisk 8 uger, samt det intense fokus de konkrete tal og målinger fra sundhedstjekkene giver, betyder at deltagerne altid er ekstra motiverede!

BOOTCAMPS, DER SKABER SAMMENHOLD

Alle deltagere er i samme båd i de 8 uger forløbet varer. Alle har deres personlige sundhedsprofil at tage afsæt i efter første sundhedstjek, og alle er motiverede til at give træningsforløbet en skalle - sammen! Det skaber et unikt kollegasammenhold, hvor deltagerne bakker hinanden op og støtter hinanden i forløbet.

HOS JER, NÅR DET PASSER JER

Vi møder fysisk op på jeres adresse, og træner med jer på aftalt tidspunkt. Vores brede erfaring med funktionel og fysisk træning betyder, at jeres træning bliver alsidig, sjov og effektiv. Samtidig vil den enkeltes fokusområder og målsætninger være i fokus undervejs.

Et bootcamp-forløb er for alle niveauer. Med udgangspunkt i det indledende sundhedstjek, tilrettelægger vi træningen efter deltagernes målsætninger. Vi ser ofte, at der opstår en særlig samhørighed og fællesskabsånd omkring projektet på tværs af deltagernes behov, netop fordi forløbet er så fokuseret og intenst. De fysiske resultater (som typisk er imponerende gode) ender gerne med at blive sekundære i forhold til det sammenhold og fællesskab der opstår undervejs. Træningen tilpasses, så alle får udfordringerne på det rette niveau.

GRATIS MEDLEMSKAB af [FamFit.dk](https://famfit.dk)

Vi tilbyder alle medarbejdere gratis medlemskab i FamFit.dk. Det betyder, at så længe vi har et forløb med jer, kan jeres medarbejdere træne gratis med hos Danmarks største udendørs træningskoncept.

Der er hold på flere lokationer i hovedstadsområdet hver dag - hele året.

FamFit.dk er en del af Humanic Movement.

UFORPLIGTENDE TILBUD: Vi tager gerne en uforpligtende snak om et set-up der passer jer.





SUNDHEDS-FOREDRAG & WORKSHOPS

BLIV INSPIRERET TIL AT ARBEJDE MED DEN FYSISKE OG MENTALE SUNDHED

INSPIRERENDE FOREDRAG ELLER AKTIVE WORKSHOPS

Få en lærerig og udviklende dag med dine kolleger. I lærer om sundhed og fysisk bevægelse i en motiverende ramme, hvor den "tunge videnskab" bliver taget under kærlig behandling med et glimt i øjet.

ET FOREDRAG har typisk en varighed på 60 minutter, og har til formål at pirre deltagerens nysgerrighed samt inspirere og motivere til at arbejde mere med emnet.

EN WORKSHOP vil typisk vare en halv dag (ca. 3½ timer), og er mere involverende og interaktiv. Her vil deltagerne blive involveret i øvelser og mere aktiv læring, med henblik på at kunne arbejde aktivt videre på egen hånd efter kurset.

Vores foredrag og workshops kan målrettes mod hele medarbejdergruppen som en inspirationsdag, eller tilrettelægges som undervisning af ledere og personaleansvarlige. Sidstnævnte vil være med henblik på at klæde jer på til at arbejde med facilitering af sundhedstiltag - på egen hånd, i jeres virksomhed.

VÆLG MELLEM TO TEMAER - FOREDRAG & WORKSHOPS:

1. Kontormotion - 4 minutter om dagen
2. Bevæg dig klogere

(Se næste side for uddybning)

FIRMA IDRÆTSDAG

HOLDKAMP OG MANGFOLDIGE DISCIPLINER, DER RUMMER ALLE I VIRKSOMHEDEN

EN SKRÆDDERSYET IDRÆTSDAG FOR HELE MEDARBEJDERGRUPPEN

Vi kan skræddersy idrætsdagen, så det passer til alle temperamenter og fysiske ambitioner. Vi sammensætter discipliner og udfordringer, så alle kolleger har noget, der er sjovt at involvere sig i, når I skal dyste i en klassisk holdkamp, hvor de forskellige "idrætsdiscipliner" kræver forskellige typer af "talent".

Enkelte discipliner kræver kun et par holdkammerater, som skal kæmpe med holdets opbakning - mens andre kræver at hele holdet bidrager.

ALLE TALENTER I SPIL

Vi kan sammensætte idrætsdagen, så både de fysiske, kognitive og matematisk-logiske evner skal i spil. På den måde bliver idrætsdagen i høj grad et spørgsmål om at lægge den rette holdstrategi, så de rette holdkammerater stiller op i de rette discipliner.

LAD IDRÆTSDAGEN VÆRE AFSÆRT TIL DET SUNDE ARBEJDSLIV

En Firma-Idrætsdag fungerer både som et sjovt og aktivt teambuilding-event, men er også et oplagt afsæt til at tale om sundhed, bevægelse og trivsel i arbejdslivet.

Vi kan sammensætte dagen så der også er foredrag og workshops med temaer fra "det sunde liv", som skaber en større fortælling og interesse om jeres sunde arbejdsplads.

UDENDØRS ELLER INDENDØRS

Alt efter jeres antal deltagere samt location, kan vi hjælpe med at skabe den bedste idrætsarena til dagen. Har I grønne områder eller en idrætshal i nærheden, vil vi hjælpe med at gøre det muligt at skabe den bedste idrætsdag for jer.

UFORPLIGTENDE TILBUD: Vi tager gerne en uforpligtende snak om et set-up der passer jer.



PRISER

- Alle priser er ex. moms

MOTIONSFORLØB OG SUNDHEDSEVENTS

FIRMATRÆNING - HOLDTRÆNING PÅ FIRMAADRESSEN

Holdtræning 1 time DKK 995,00 pr. træning

KONTORMOTION - PÅ FIRMAADRESSEN

Kontormotion hos virksomheden DKK 995,00 pr. time

KONTORMOTION - LIVE ONLINE - ANBEFALET 12 UGER

Virtuelt/online LIVE - 1 dag om ugen DKK 950,00 pr. træning

Virtuelt/online LIVE - 3 dage om ugen DKK 900,00 pr. træning

Virtuelt/online LIVE - 5 dage om ugen DKK 850,00 pr. træning

SUNDHEDSTJEK MED PERSONLIGE SUNDHEDSPROFILER

Basistjek - 30 minutter DKK 335,00 pr. person

Udvidet tjek - 60 minutter DKK 610,00 pr. person

SUNDHEDSDAG

4 sundhedsboder m. 4 sundhedskonsulenter i 4 timer DKK 19.800,00

- Pris pr. ekstra bod m. 1 sundhedskonsulent DKK 2.000,00

SUNDHEDS-FOREDRAG & WORKSHOPS

Sundheds-foredrag - 60 minutter DKK 9.500,00 i alt

(uanset deltagerantal)

Sundheds-workshop - 3½ time (15 deltagere) DKK 12.000,00 i alt

- Pris pr. ekstra deltager DKK 650,00 pr. person

FIRMA BOOTCAMP - 8 UGER (HOLDTRÆNING + 2 SUNDHEDSTJEK)

V/min 15 personer - 2 træninger pr. uge DKK 2.200,00 pr. person

- Pris pr. ekstra deltager DKK 1.800,00 pr. person

FIRMA IDRÆTSDAG (priseksempel)

3 timer, v/min 50 personer DKK 575,00 pr. person

BEMÆRK!

Ved sundheds-, trænings- og konsulentforløb udenfor Storkøbenhavn, påregnes et mindre transporttillæg til at dække omkostninger for transport af trænere, konsulenter og materialer. Prisen afhænger af forløbets omfang og beregnes individuelt fra forløb til forløb - kontakt os for nøjagtig pris.

SKRÆDDERSYET SUNDHEDSFORLØB

Alle priser og forløbsbeskrivelser kan tilpasses. Så de passer til virksomhedens specifikke behov. Kontakt os for en dialog om hvad der er brug for I jeres virksomhed. Så skræddersyer vi det sammen med jer.



HUMAN!C GROUP

Aktiv arbejdslivsglæde



HUMAN!C EVENTS

Teambuilding & fest



HUMAN!C CONSULT

Workshops & udvikling



HUMAN!C MOVEMENT

Firmamotion & sundhed

humanic.dk

+45 70 22 65 75

INFO@HUMANIC.DK