

KOM I GANG MED STAVER

Kom i gang med staver er et aktivitetstiltak som fokuserer på å gi de ansatte en positiv mestringsopplevelse av fysisk aktivitet. Stavgang er enkelt, morsomt og gir god mosjon.

Når

- Du ønsker å gi ansatte som sjelden trimmer et aktivitetstilbud som oppleves ufarlig og mestrende
- Du ønsker å forebygge muskel- og skjelettplager blant de ansatte
- Du ønsker å bevisstgjøre de ansattes kroppsbruk
- Du ønsker å øke arbeidsgleden og motivasjonen gjennom et sosialt tilbud
- Du ønsker økt stressmestring og effektivitet blant de ansatte
- Du ønsker å motivere de ansatte til regelmessig fysisk aktivitet, også på fritiden
- Ansatte ønsker økt fysisk form og bedret helsestatus
- Ansatte ønsker økt overskudd og energi

Hvordan

- Enkel og lystbetont aktivitet som gjennomføres i grupper
- Ledet av fagperson tilknyttet Hjelp24
- Aktiviteten har en varighet på ca. 45 minutter
- Aktiviteten gjennomføres primært i arbeidstiden
- Anbefalt gruppestørrelse er 10-12 ansatte
- Innhold:
 - innføring i teknikk ved stavgang
 - oppvarming, hoveddel, uttøyning
- Antall ganger kan variere fra 3-4 som innføringskurs, til ukentlig aktivitet over noen måneder

Hvor

- Aktiviteten gjennomføres utendørs
- Fortrinnsvis på turstier og gangveier i kundens nærområde