

ENERGISIRKEL

Energisirkel er et aktivitetstiltak som fokuserer på å gi de ansatte en positiv mestringsopplevelse av fysisk aktivitet. Aktiviteten er enkel, morsom og effektiv og gir styrketrening for hele kroppen. Deltagerne bestemmer selv tempo og belastning, så derfor passer denne aktivitetstimen for alle.

Når

- 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 gruppevis til musikk
- Ledet av fagperson tilknyttet Hjelp24
- Aktiviteten har en varighet på 60 minutter
- Aktiviteten anbefales å gjennomføres i, eller i tilknytning til arbeidstiden
- Anbefalt gruppestørrelse er 15-20 ansatte, men må tilpasses lokalene
- Programmet består av 10 stasjoner med øvelser for ulike muskelgrupper
- Ønsket utstyr er matter, manualer, strikker, benker og musikkanlegg

Hvor

Aktiviteten gjennomføres i egnet lokale hos kunden som f.eks. kantine, møterom, treningsrom, ol.