

# Ta med dig dina kollegor på en härlig företagshappening på Friskis Jönköping.

Plocka ihop en skön halvdag. Välj bland träningspass och föreläsningar, eller hyr helt enkelt någon av våra lokaler och gör något eget. Vill ni så fixar vi frukost, mellis eller bubbel till er After Work.

Det är ni som önskar kring er happening hos oss.

## INSPIRERANDE FÖRELÄSNINGAR

### Lev som F.A.N

Johan Thor

På ett underhållande sätt berättar Johan om hur vi människor bör leva för att leva hälsosamt och må så bra som möjligt.

### Motivation i förändring

Ann-Louise Carlsson

Motivation till att träna, till att vara glad eller helt enkelt till att orka är hett stoff. Det vill vi ha. I föreläsningen kopplas mental träning och avslappning till din motivation.

### Avspänning och mental träning för att plussa hälsan

Ann-Louise Carlsson

En föreläsning om att träna återhämtning.

### Ledarskap och självkänsla

Ann-Louise Carlsson

Funderingar kring ledarskap och självkänsla. Vem vill du bli ledd av? Hur är en bra ledare?

### Hälsokompetens och friskt ledarskap

Ann-Louise Carlsson

En föreläsning för chefer och ledare för att få nycklar till att leda med Hälsokompetens.

### Mat på Friskis vis

Ann-Louise Carlsson

I föreläsningen Mat på Friskis vis får du tänka till utifrån livets goda, maten, för att gå därifrån med ett tryggt förhållningsätt till mat.

### Lyft din egen Hälsokompetens-träning och rekommendationer

Ann-Louise Carlsson

Inspiration och kalla fakta kring träning. Vem är vem i träningsdjungeln och vem är du?

### Morötter, Mål och Mening – stärk din Motivation!

Maja Björkeback

Vad är det egentligen som påverkar motivationen och hur kan man göra för att öka motivationen och sedan hålla fast vid den?

### Mat för livet.

Maja Björkeback

Det kommer ständigt nya rön kring vad och hur vi bör äta. Det är lätt att bli helt vilse i pannkakan! Vad är egentligen bra mat?

### Mjölksyra, lyckorus och allt däremellan – träningens effekter på kroppen.

Maja Björkeback

Under denna föreläsning går vi igenom grunderna i träningslära – vi tittar på vilka effekter träningen har på olika nivåer i vår kropp.

### Du blir vad du tänker – träna din hjärna!

Maja Björkeback

Vi tittar närmre på hur våra tankar påverkar oss och går igenom några olika tekniker för mental träning.

**Mer om föreläsningarna på [jonkoping.friskisvettis.se](http://jonkoping.friskisvettis.se)**



Visste du att en veckas sjukfrånvaro för en person med 2500 kr i lön kostar ditt företag 10 000kr. Visste du också att personalens korttidsfrånvaro minskar rejält om de tränar. Kostnaden för ett träningskort kan ställas mot EN dags sjukfrånvaro. Ta med det när du skapar din budget. Hmm. Hur mycket kan du spara? Ja, det handlar om att göra sitt företag lönsammare. På köpet får du friskare och gladare medarbetare.

Välkommen att höra av dig!

/ Ann-Louise Carlsson  
036-173156  
[ann-louise@jonkoping.friskisvettis.se](mailto:ann-louise@jonkoping.friskisvettis.se)  
[friskisvettis.se](http://friskisvettis.se)

## TRÄNINGSPASS

Vad väljer ni Vi har över 40 roliga träningsformer och flertalet av passen finns på olika nivåer och med olika inriktningar. Kika på vårt utbud på webben. Vi kan såklart också tipsa om vad som kan passa just er.



Starta arbetsdagen med ett härligt Yogapass eller avsluta den med ett svettigt cirkelfyspass. Du väljer.



## EXEMPEL PÅ FÖRETAGSHAPPENING:

Morgonhappening:

Träningspass och efterföljande frukost

Förmiddagshappening/Eftermiddagshappening:

Föreläsning, mellis och träningspass

After Work på Friskis:

Träningspass efter jobbet med After Work-paket

”

Morgonpasset var jättebra, tack! Alla var så nöjda o vissa har träningsvärk idag. Josefin var lika bra som alltid!! Väldigt instruerande och peppande.

Helena, Alfa Quality Moving AB

## GOD MAT OCH TILLTUGG FRÅN LISA&ERIK

Förbeställs när du bokar in en Happening. Se exempel på meny nedan:

*Lisa & Erik*  
Hälsokaffé i Jönköping öppnar hösten 2015

### Frukost

- Ekokaffe eller te
- Juice apelsin/äpple
- Smoothie blå/rosa
- Gröt med smak i säsong ex. hallon, blåbär, äpple, kanel mm. eller kvarg med granola
- Vegetarisk Surdegsmacka med säsongsfyllning ex. rödbeta/chèvre, feta/pesto.

### Fika

- Ekokaffe eller Te
- SurdegBulle/kaka

### Mellis

- Ekokaffe eller te
- Liten surdegsmacka med säsongsfyllning ex. rödbeta/chèvre, feta/pesto, avocado/kalkon

### Lunch

- Ekologisk lunchrätt med smaker i säsong Ex: Rosa kikärtsbiffar med bulgur och fetasallad, Burgare med portobello-svamp och halloumi, Ugnsbakad sötpotatis med chèvre och rostade kikärter, Härlig pasta med pesto, nötter och ost.
- Inkl fantastiskt kranvatten, iskallt eller med bubblor

### After Work

- Färskpressad juice alternativt mousserande äppeldryck
- Snacks: nötter, smarriga chips eller annat gott i säsong.

### Helkväll

- Mångeldryck: Färskpressad juice alternativt mousserande äppeldryck.
- Förrätt med vitlökstoast på surdeg.
- Ekologisk varmrätt med smaker i säsong.

