

## PT I GRUPP

Vill du träna med en personlig tränare och samtidigt uppleva känslan att träna i grupp? Då är PT i grupp något för dig!

PT i grupp är för dig som vill kombinera personlig träning med motivationshöjning som kommer från gruppträning. Här får du/ni en expert som utformar träningspassen efter gruppen och individernas förmåga och som samtidigt coachar och motiverar er alla att få ut så mycket som möjligt av träningen.

**Grupp:** 3-6 personer + en PT

**Antal träningsstillfällen:** 10 stycken x 55 minuter

**Tränar:** PT bestämmer innehållet utifrån deltagarnas önskemål.

**Priser** *Alla priser är exklusive moms*

Stora testpaketet: 1 125kr/person

Lilla Testpaketet: 2 250 kr/3-4 personer

Bia mätning: 150 kr/person

Hälsoprofilbedömning: 1 395 kr/person

PT i Grupp: 9 950 kr /grupp 10 träffar

Företagsklass: 30min 400 kr, 45 min 550 kr och 60 min 700 kr

### KONTAKTUPPGIFTER

Öjeby simhall

Norra Björklundavägen 4

943 31 Öjebyn

Telefon: 0911-69 63 90 eller 070-661 61 22

Mail: [piteasimhallar@pitea.se](mailto:piteasimhallar@pitea.se)

Hemsida: [www.pitea.se/bad](http://www.pitea.se/bad)

Facebook: [ww.facebook.com/pitesimhallar](http://ww.facebook.com/pitesimhallar)

# Friskvård för grupper

## PRODUKTKATALOG 2017/2018



VI HJÄLPER DIG MED ER FRISKVÅRD

Din hälsa i vått och torrt!



Piteå simhallar • [www.pitea.se/bad](http://www.pitea.se/bad)

Hej!

Att erbjuda sina anställda möjligheten att träna är ett bra första steg till att förbättra och bibehålla deras hälsa.

Vi kan bla erbjuda er hälsotester, gruppträning, och motivationstävlingar.

Vi vet att det lönar sig att satsa på friskvård. Det gör er personal friskare, gladare och mer effektiv på jobbet. Låt oss hjälpa er att förbättra era medarbetares hälsa.

Träning har också visat sig ha positiv inverkan på stress och medarbetarnas livsstil - något som gynnar både den enskilda medarbetaren och företaget.



## HÄLSOPROFILBEDÖMNING –HPB

HPB är en metod för att motivera människor till livsstilsförändring.

HPB kombinerar frågor om hälsovanor och hälsoupplevelser med konditionstest och mätningar av blodtryck, midjemått och vikt.

Syftet är att få varje deltagare medveten om dennes hälsovanor och sätta upp personliga mål för en mer hälsosam livsstil.

Omfattning: Hälsoenkät, fysiska tester, hälsosamtal, dokumentation, återrapportering och en uppföljning efter ett år.

## TESTER

### STORA TESTPAKETET

#### Kroppssammansättning (Bia):

- Vikt
- Midjemått
- Kroppsfettsmätning

#### Rörlighet:

- Stående till bøj mot vägg (skuldror och axlar)
- Rulla pinne (Axlar, bröst och brösttrygg)
- Wallslide (Brösttrygg)

#### Kondition:

2 400 m löpning (Coopertest) eller Rodd  
4 min maxtest

#### Styrka: Armhävningar

### LILLA TESTPAKETET

#### Kroppssammansättning (Bia):

- Vikt
- Midjemått
- Kroppsfettsmätning

#### Styrke- och Konditionstest:

Maxantal burpees på 1 min- kondition, överkropp och benstyrka

*Testerna sker vid två tillfällen. Vid första får du en analys på din nuvarande fysiska status. Vid andra tillfället gör vi en uppföljning med samma tester där målet är att se förbättringarna. Alla våra tester går att anpassa efter målgrupp och företags önskemål.*

*Återtest rekommenderas inom 3-6 mån.*

## TRÄNINGSKLASSER

**Som företagskund har du möjlighet att boka en egen företagsklass.**

Som företagskund har du möjlighet att boka en egen företagsklass på våra anläggningar.

Regelbunden träning ökar chanserna att även hålla igång träningen under en längre tid.

Många företag väljer att ha återkommande klasser, t. ex en klass på en fast tid varje vecka.

Vi rekommenderar gruppträningsklasser till företag eftersom de passar alla oavsett träningsvana och fysisk status. Ni kan välja gruppträningsklasser från vårt breda gruppträningsutbud.

Några av våra klasser går även utmärkt att köra utomhus när vädret tillåter

En annan fördel med att boka en företagsklass är att personalen inte behöver ha ett medlemskap för att delta på klassen. Alla är välkomna

