



Træning i motionscenter

Indhold:

KIF Wellness tilbyder individuelle træningsplaner til den enkelte medarbejder. Det optimale vil være hvis det sker med udgangspunkt i sundhedsprofilen.

Dermed kan det sikres, at træningsplanen tager højde for medarbejderens individuelle behov og fysiske kapacitet.

Træningen kan foregå i KIF Wellness egne motionscentre i Kolding eller i andre motionscentre efter virksomhedens ønske.

KIF Wellness vil stille med sine egne veluddannede fysioterapeuter/instruktører, som vil hjælpe medarbejderne i gang med deres individuelle træningsprogram.

Vi anbefaler at der gennemføres opfølgning efter et par måneder. Det sikrer en bedre motivation hos medarbejderne samt den nødvendige ajourføring af træningsplanerne.

Medarbejderens udbytte:

Individuel tilpasset træning i motionscenter vil være godt for den enkelte medarbejder.

- > Tilgodeser medarbejderens individuelle behov
- > Træning som styrker individuelle problemområder
- > Mulighed for træning sammen med gode kollegaer
- > Billig adgang til motionscenter

Virksomhedens udbytte:

Virksomheden vil have et stort udbytte af at tilbyde sine medarbejdere adgang til træning i motionscenter.

- > Medarbejderne vil være i bedre fysisk form og kan overkomme mere
- > Reduceret sygefravær
- > Attraktivt personalegode, som giver tilfredse medarbejdere
- > Et godt signal, som viser at virksomheden prioriterer sundhed og trivsel blandt sine medarbejdere