

Strömsunds kommun

Erbjudande Friskvård för anställda inom Strömsunds kommun

Att ge sig själv förebyggande friskvård ökar välbefinnandet och ger mera energi i vår vardag. Vi inom Strömsundshälsan tycker detta är av stor vikt och erbjuder här några alternativ till kommunens anställda inför 2019.

- Mimy – måbrayoga. Vi träffas 12 gånger/termin i Strömsundshälsans lokaler i Ulriksfors. Grupper kan även ordnas i Hoting/Tåsjö och Rossön/Backe efter överenskommelse. Syftet med träffarna är att öka det fysiska och psykiska välbefinnandet med inriktning på rörlighetsträning. Yogan ger energi, självkänedom och hälsa. Övningarna passar alla oavsett tidigare erfarenheter och fysiska förutsättningar. Måbrayogan utförs av företagssköterska Margareta Stjerna och sjukgymnast Britt-Marie Bryntesson.

Pris: 1500 kr/ termin inkl moms

Antal deltagare 12 st och första träffen är måndagen den 4 februari kl 15.30 – 16.30.

- Kom igång med din träning. Tillgång till vår träningshall i Ulriksfors under 6 månader. Sjukgymnast Britt-Marie Bryntesson ger dig en individuell träningsplan och guidar dig hur du bäst använder maskinerna i träningshallen.

Pris: 1500 kr/termin inkl moms

- Taktil massage. Denna massage utgår ifrån den beröring vi alla så väl behöver. Taktil massage ger avslappning och smärtlindring genom att stimulera utsöndring av det lugnande hormonet oxytocin. Kroppen får en rad goda effekter såsom lugnare andning, lägre hjärtfrekvens, avslappning i muskler och ökad genomströmning i huden. Denna typ av massage är en bra behandling vid tex stressrelaterade besvär. Massagen utförs av Elisabeth Lidgren.

Pris: Helkropp 750 kr/ 60 minuter inkl moms, halvkropp 500 kr/30 minuter inkl moms.

Välkommen att kontakta oss för frågor och anmälningar kring dessa alternativ. Ring 0670-10725 eller maila oss på info@stromsundshalsan.se. Samtliga insatser betalas vid start med kort eller swich. Kvittot använder ni för redovisning till Strömsunds kommun.

Varmt välkomna till oss på Strömsundshälsan!