

Titel	Hjemmetræning hver tirsdag over Skype
Brødtekst	<p>Health Group tilbyder online træning gennem Skype hver tirsdag kl. 10.00-10.30 og kl. 10.30-11.00</p> <p>Træningen udføres af Susanne Bøgsted, der til daglig er fysioterapeut i Vestforbræning Glostrup. Selve træningen har fokus på forebyggelse af arbejdsrelaterede gener og skader. Træningen tager 15 minutter og kan udføres hjemmefra uden brug af hjælpemidler – du skal blot deltage via en online forbindelse.</p> <p>Efter træningen er der afsat 15 minutter til spørgsmål vedr. generel træning og fysisk aktivitet samt ergonomisk rådgivning af din hjemmearbejdsplads. Spørgsmålene kan stilles både skriftligt i chatten og mundtligt i plenum.</p> <p>Hjemmetræning indhold:</p> <p>15 min træning: Vi laver varieret træning med stræk, mobilitet og let styrketræning med fokus på de muskelgrupper, der bliver særligt udfordret ved statisk kontorarbejde. Det tilrettelægges, så det ikke kræver hverken redskaber eller dresscode - bare I kan bevæge jer frit.</p> <p>15 min ergonomisk vejledning: Spørg løs i chatten, hvis du oplever specifikke udfordringer eller problemer, så vil Susanne svare bedst muligt - eventuelt ved næste vejledning. Du er også velkommen til at sende mail til Susanne på SFB@healthgroup.dk (skriv VF i emnefelt), så vil spørgsmålet blive besvaret ved næste online vejledning.</p> <p>Du tilmelder dig ved at skrive til HED@vestfor.dk, hvilken tid du ønsker at deltage og bliver indkaldt via Outlook.</p> <p>Med venlig hilsen</p> <p>HR</p>
Udløber	01-01-2100
Afsender	HR
Skrevet	14-05-2020

Oprettet kl. 14-05-2020 09:29 af [Birgitte Malm \(BMA\)](#)
Sidst ændret kl. 14-05-2020 09:29 af [Birgitte Malm \(BMA\)](#)

Luk