

Ta hand om din kropp  
-Var ska du annars bo?

Tack för du tog dig tid att läsa om Korpen Växjö verksamhet.

Blev du intresserad och vill veta mer?

Välkommen att kontakta oss för information och bokning. Vi ser fram emot att höra ifrån dig.

Korpen Växjö  
0470-275 27  
info@korpenvaxjo.se  
www.korpenvaxjo.se

## Korpen på jobbet

**Korpen gör det enkelt att träna och ha kul tillsammans**

**Vi säger att alla platsar i Korpen – och vi menar allvar!**



**KORPEN**

**KORPEN**



Vill ni utveckla hälsoarbetet på er arbetsplats? Vad behöver dina medarbetare och din arbetsplats? Vi skräddarsyr och organiserar ert hälsoarbete efter behov och önskemål. Välj och mixa som ni vill. Korpen gör det enklare för er att träna, sporta och ha kul tillsammans!

### Teambuilding

Korpen erbjuder teambuilding i form av ett så kallat Äventyr. Vi utlovar mycket skratt och en härlig sammanhållning!

#### Äventyret är:

- Ett teamarbete där alla kan delta och gnugga geniknölarna
- Ett upplyftande och energigivande inslag
- En annorlunda aktivitet som stärker gemenskapen

Äventyret består av stationer som aktiverar deltagarna både fysiskt och mentalt. Kan arrangeras inom- eller utomhus och anpassas efter era önskemål.

### Korpens föreläsningsserie

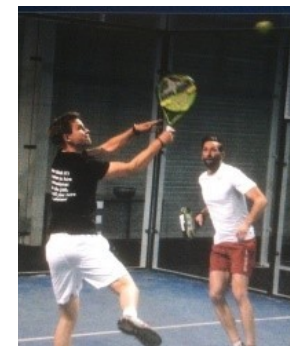
I denna föreläsningsserie blandas teori och diskussioner på ett lättsamt sätt för att ge ökad förståelse och motivation till förändring. Föreläsningarna kan genomföras var för sig eller kombineras.

- Balans i livet
- Motion för nytta och nöje
- Kost för ork och hälsa
- Hälsa som resurs

### Aktiva pauser

Vi kommer till er arbetsplats och visar hur man på ett enkelt och roligt sätt kan få igång rörelsepauser under arbetsdagen och under möten.

Aktiva pauser ökar blodgenomströmningen vilket förebygger belastningsskador och värk och bidrar till minskad anspänning i muskulaturen.



# KORPEN

### Ryggfrisk - stark och frisk rygg

Ryggfrisk är ett utbildningstillfälle där vi blandar teori med träning. Med den egna kroppsvikten som belastning hittar vi kroppens djupa muskler och aktiverar dem i ett lugnt tempo.

Vill ni efter detta tillfälle fortsätta med Ryggfrisk-träning kan Korpen hjälpa er.

Alla har vi en sak gemensamt, vår kropp ska bära oss livet ut. För att klara vardagen och ha en hälsoreserv behövs investeringar i den egna kroppen. Ett riktigt bra sätt som ger säker utdelning.

### Bollsporter och lagidrott

Korpen har en mängd olika lagidrotter som fotboll, innebandy, hockey, badminton, golf, padel och boule. Alla kan starta ett Korplag, sporta och ha kul tillsammans. Nästan vart femte Korplag är ett gäng spelsugna arbetskamrater!

### Gruppträning

Att träna i grupp är idag en av de vanligaste träningsformerna. I Korpens gruppträning finns ett varierat utbud, se schema på vår hemsida. Om ni önskar kan vi leda pass i era lokaler.

**och visste ni att** vi även har Aktiv After Work, cykelaktivitet under sommarhalvåret, tipspromenader, prova-på-pass, Medicinsk yoga, barngympa och mycket mer.

Dessutom är Korpens träning avdragsgill enligt Skatteverkets regler.