



I din Friskvårdsdag ingår alltid lunch, för- och eftermiddagsfika samt kaffe och te under hela dagen!

Bli inspirerad och motiverad i hälsans tecken!



I samarbete med

VATTNETS HUS

FRISKVÅRSDAG

PÅ VATTNETS HUS

När du funderar på hur du skall gestalta din nästa kickoff, ditt kommande personalmöte eller den efterlängtdade firmafesten blir en Friskvårdsdag på Vattnets Hus en uppskattad och givande dag med aktiviteter anpassade till dina önskemål och behov. Tillsammans sätter vi ihop precis det som kommer att ge dig den upplevelsen och de minnen du vill ha och tack vare vår breda kompetens i huset finns där något i vår meny för alla smaker och önskemål. Välkommen att boka ett informationsmöte med oss så syr vi ihop din kommande Friskvårdsdag.

VÅRA KOMPETENSER

- Lic. mental tränare och stresspedagog
- Leg. naprapat
- Lic. Palio kostrådgivare
- Personlig tränare
- Några av Sveriges bästa gruppträningsinstruktörer
- Massageterapeut och laserterapeut
- Hudterapeut
- Vattenträningsinstruktör
- Simlärare
- Crawlinstruktör
- Rawfood instruktör
- HLR instruktör
- Livsstilscoach

Exempel 15 pers.

8.00-9.30	✗ Föreläsning
9.30-10.00	FRUKOST
10.00-11.30	✗ Konferens
11.30-13.00	LUNCH
13.00-14.30	✗ InBody mätning & analys
14.30-15.00	FIKA
15.00-18.00	✗ SPA

1 400 kr/person
exkl moms

PRODUKTMENY

FÖRELÄSNING

- Stress
- Ledarskap
- Mentalträning
- Förändringsarbete
- 7 nycklar till en bättre hälsa
- Hur påverkar träningen kroppen

MÄTNINGAR

- InBody med efterföljande analys (individuell)
- InBody med efterföljande analys (i grupp)
- Hjärtscreening /kärlscreening

PERSONLIGA MÖTEN

- Coachingsamtal
- Kostföreläsning/ Kostsamtal

VATTENAKTIVITETER

- Bad
- Vattenträning med instruktör
- Crawllektion med instruktör
- Simlektion med instruktör

NJUTNING

- Spa
- Behandlingar
- Workshop med en Hudterapeut

GYM

- Gruppträning/spinning/Core/ Högintensivt /Fyspass/Yoga/Dans
- PT small group
- Workshop

SÄKERHET

- HLR utbildning
- Livräddning i vatten

SOMMARAKTIVITETER PÅ TERRASSEN

- Morgon Yoga
- Träning

KONFERENS-RUM

- KONFERENS-RUM GÄDdan (12-30 personer)
- Konferensrum Abborren (5-12 personer)

Kryssa i era val!

OFFERT FÖR ANTAL:

I din Friskvårdsdag på Vattnets Hus ingår alltid lunch, för- och eftermiddagsfika samt kaffe och te under hela dagen. Vattnets Hus Bistro jobbar med många lokala leverantörer och serverar både söta och lite mindre söta alternativ till fikat.