

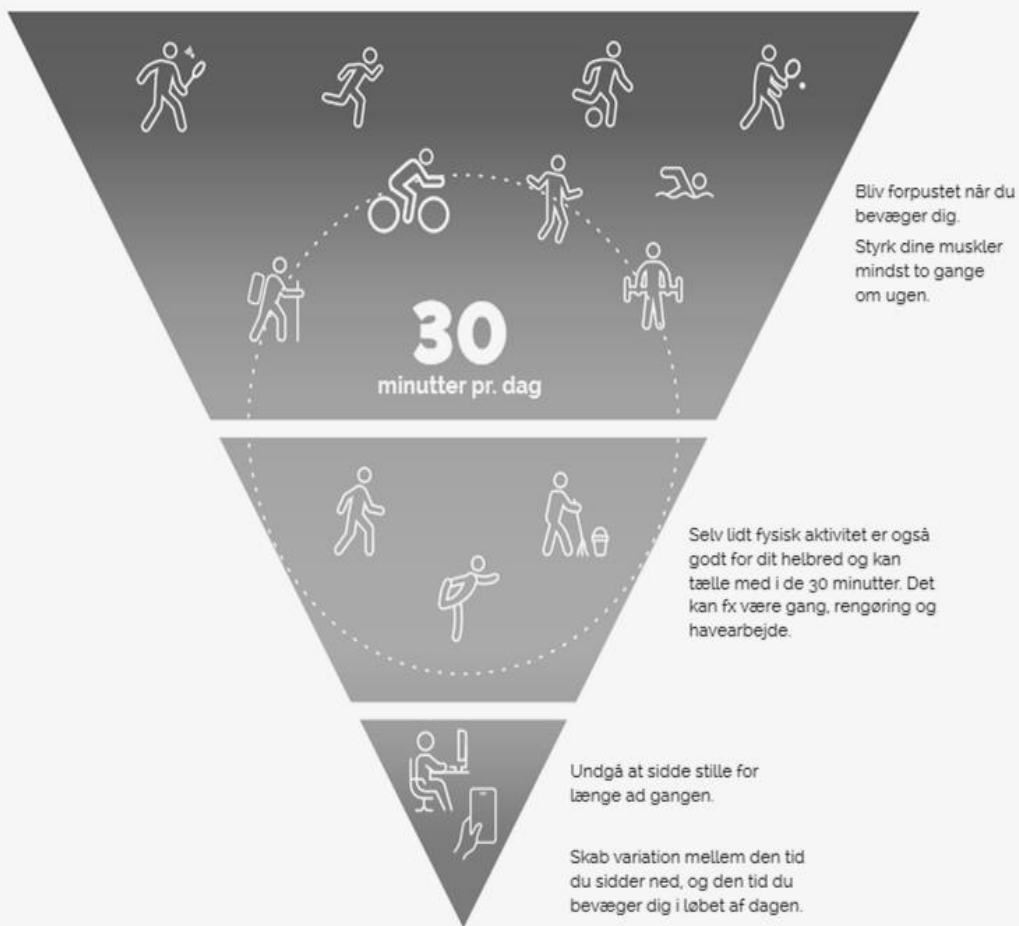
PWR![®]

SUNDHED PÅ ARBEJDSPLADSEN

TRIVSEL, VELVÆRE OG MINDRE SYGEFRAVÆR MED PWR!

Voksne (18-64 år)

Bevæg dig mindst 30 minutter om dagen, så du bliver let forpustet
- nogle gange også forpustet



SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER 2023

For voksne mellem 18 og 64 år anbefaler Sundhedsstyrelsen bl.a. mindst en halv times fysisk aktivitet om dagen så man bliver let forpustet til forpustet. Det nytter at motionere; ikke kun for konditionens og styrkens skyld, men også for den fysiske og mentale sundhed.

I de seneste årtier er dette blevet underbygget af grundig forskning, som fx viser, at fysisk aktivitet forebygger en lang række af de mest almindelige befolknings sygdomme. Det gælder bl.a. hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, forhøjet blodtryk, knogleskørhed og flere kræftformer.

IKKE BARE KARDIO – MEN OGSÅ STYRKE

Sundhedsstyrelsens anbefalinger peger på, at fysisk aktivitet, som giver stærkere muskler og dermed også giver større muskelmasse og stærkere knogler, er vigtigt for at kroppen kan fungere bedst muligt.



Fysisk aktivitet kan forbedre kognitionen og kan bl.a. bruges som led i forebyggelse og behandling af depression og angst.



Aktiviteter, der styrker muskler er øvelser, hvor der bruges vægte eller egen kropsvægt, og som involverer alle de store muskler. Det vil sige ben, baller, mave, ryg og arme

TRÆNING STYRKER BÅDE KROP OG SIND

STRESS- FOREBYGGENDE

TRÆNING MINDSKER OG FOREBYGGER STRESS

Der er evidens for, at man kan reducere graden af stress, hvis man træner regelmæssigt og er i god fysisk form. Jo bedre træningstilstand man er i, desto mindre er graden af oplevet stress.

I et amerikansk studie undersøgte man sammenhængen mellem træningstilstand og mentalt velbefindende. Undersøgelsen viste, at jo bedre kondition forsøgspersonerne havde, og jo mere fysisk aktive de var, desto færre depressive symptomer oplevede de. Endvidere fandt man en sammenhæng mellem kondition og det generelle psykiske velbefindende.

Typen af træning er også afgørende for, om det har en positiv effekt på stress. Kardiotræning har en større effekt på arbejdsrelateret stress.

Under fysisk aktivitet stiger pulsen, og man sveder. At opleve disse fysiologiske ændringer i forbindelse med normal fysisk udfoldelse, kan være med til at give den stressede person den vigtige erfaring, at det ikke er farligt at have høj puls, svede osv.

PRODUKTIVITETEN STIGER – SYGEFRAVÆRET FALDER

Medarbejdernes sundhed og trivsel er vigtigt for en arbejdsplads. Både for medarbejdernes og for arbejdspladsens skyld. Forskning og undersøgelser viser, at blot 60 minutters træning om ugen kan sænke sygefraværet med op imod 30% arbejdspladser, hvilket svarer til i gennemsnit over 3.000 kr. om året pr. medarbejder.

Samtidig viser forskningen, at produktiviteten stiger med mellem 7-10%, og at det korte sygefravær⁵ falder med mere end 50%. Der er altså al mulig grund til at sikre medarbejdernes motion på arbejdspladsen. Fællesskabet under motion har stor betydning for medarbejdernes trivsel.

**GODT NYT FOR
VIRKSOMHEDEN**

MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN

MEDARBEJDERNE BLIVER SUNDERE OG GLADERE



Motion bør være obligatorisk på jobbet, lyder det fra forskere fra Syddansk Universitets Institut for Idræt og Biomekanik, som har undersøgt, hvad man får ud af at bruge en lille smule af sin arbejdstid på at bevæge sig.



Forskerne peger på, at det skal være acceptabelt, at træning er noget, man bruger arbejdstid på. Så alle de mennesker, der aldrig får dyrket motion i fritiden, fordi de ikke har tid og overskud, får det gjort.

I et forskningsforsøg på Syddansk Universitet i 2017 blev 200 kontoransatte, der dyrkede en times ugentlig motion i arbejdstiden, sammenlignet med 200 andre der ikke trænede.



Kontoransatte, der trænede en time om ugen, mens de var på arbejde, havde et signifikant bedre helbred målt på blandt andet kondition og blodtryk end kontrolgruppen

BEDRE HELBRED



FÆLLESSKAB ER VIGTIGT

SAMARBEJDET ØGES NÅR MEDARBEJDERNE TRÆNER SAMMEN

Når der på arbejdspladserne implementeres tiltag for motion, sker det ofte som noget medarbejderne er fælles om. Dermed sker der en påvirkning af det sociale liv på arbejdspladsen og relationen blandt de deltagende medarbejdere.

Forskning peger i den forbindelse på, at samarbejdet bliver bedre på arbejdspladsen, fordi medarbejderne oplever hinanden i en anden sammenhæng og dermed trækker træningsfællesskabet med over i de øvrige arbejdsrelationer. Arbejdsmiljøet bliver bedre og det bliver nemmere at komme til hinanden i spidsbelastninger.

Sundhedsstyrelsen: "Sundhed og trivsel på arbejdspladsen"

<https://www.sst.dk/~media/4E45B1B483914A7EB72C05AE2F8DF8E8.ashx>

PWR! kan tilbyde træning på arbejdspladsen som en del af arbejdspladsens sundhedsfremme program for de ansatte.

Med PWR! træning på arbejdspladsen får medarbejderne mulighed for at være fælles om en motionsform, som både styrker sundheden, øger fællesskabet og kan medvirke til at nedbringe sygefraværet.

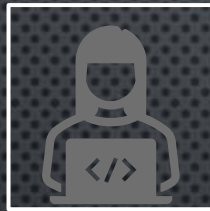
**STYRK TRIVSLEN,
SAMARBEJDET OG
HELBREDET HOS
MEDARBEJDERNE
MED PWR![®]**



DANSK UDVIKLET TRÆNINGSKONCEPT



PWR! Power Workout - Repeat! er et dansk træningskoncept, der kombinerer de bedste elementer fra træningsformer som boksning, funktionel træning, syre træning og cardio. Det giver styrke, bedre kondition og endorfiner til hjernen.



Alle vores træningskoreografier er designet af PWR! og passer til musikken til hver serie. Det betyder at deltagerne hurtigt fanger de mange øvelser i træningen og derfor kan træne effektivt efter kort tid.



Ved at skifte mellem styrke, kardio og boksetræning får deltagerne i løbet af ¹⁰ træningen trænet hele kroppen - både styrke og udholdenhed - og går samtidig glad hjem fra timerne, fordi vi altid bruger musik folk kender og kan synge med på.

HVAD ER
PWR![®]

PWR![®]

RUMMER ALLE ELEMENTER

FRA FORSKNING OG TEORI TIL PRAKTISK VIRKELIGHED



PWR! er opbygget i serier, som træner både koordineringsevner, kroppen og de kognitive evner. Ved at sætte fokus på bl.a. evnen til at krydskoordinere trænes også hjernen til at holde sig frisk.

Community er en stor del af tænkningen i PWR!'s koncept og derfor er der på timerne stort fokus på at skabe en stemning af sammenhold og fællesskab.

Valg af musik til PWR! træningen er halvdelen af oplevelsen. Med vilje er alle serier designet til musik folk kender og kan synge med på. Det giver endorfiner til hjernen og løser op for oplevede stressbelastninger.

Kardioen giver sig selv. De mange serier er bygget op om højintensitets træning, hvilket giver bedre kondition og større robusthed.

NÅR TRIVSEL BLIVER SIMPEL

VI SAMMENSÆTTER ET TILBUD SOM PASSER PRÆCIS TIL JER

- Træning 1 eller flere gange om ugen
- Ingen udstyr – kun egen krop og handsker
- Uddannet instruktør træner jer på arbejdspladsen
- Ingen max deltager antal



"Det er superfedt at træne sammen på vores arbejde. Det betyder at vi møder hinanden på en helt anden måde end vi ellers ville have gjort på tværs af huset"

FOA

Medarbejder i FOA



KÜHNE+NAGEL

"Det kunne faktisk ikke være nemmere. Jeg rejser mig fra min plads og går direkte ned og træner. Det betyder at jeg rent faktisk får trænet i hverdagen"

Medarbejder i Kühne + Nagel

HVAD SIGER ANDRE ARBEJDSPLADSER

HVAD SIGER DELTAGERNE OM TRÆNINGEN



"...DET ER LÆNGE SIDEN JEG HAR VÆRET
MED TIL NOGET SÅ FEDT..."

MEDLEM PÅ VESTAMAGER

"...JEG KAN IKKE HUSKE HVORNÅR JEG
SIDST HAR GLÆDET MIG TIL AT KOMME TIL
TRÆNING. DET GØR JEG NU..."

MEDLEM I ØRESTAD

"...HVIS DET LIGEFREM ER MULIGT AT GØRE
TRÆNING TIL EN FEST ER DET LIGE NOGET
FOR MIG. ..."

MEDLEM I DRAGØR

"...DET ER JO EN REN SKYLLEVASK TIL EN
TRÆT KONTORHJERNE. ..."

MEDLEM PÅ AMAGER STRAND

"... KOMBINATIONEN AF ØVELSER GØR, AT
JEG NU ER SÅ STÆRK I MINE SKULDRE, AT
JEG IKKE LÆNGERE HAR ONDT ..."

MEDLEM I AARHUS



PRIS OG VILKÅR

2 valgmuligheder:

1. **Timepris** ved afvikling af enkelttimer 1.350 kr. pr. time incl. transport og forberedelse*
2. Fast **månedspris** ved afvikling af 1 time om ugen 4.500 kr. pr. måned incl. transport og forberedelse**

*Minimums deltager antal for at timerne afholdes og hvornår tilmeldings "sidste" frist er for aflysning/afholdelse, bliver aftalt mellem arbejdspladsen og PWR!

** Prisen er en fast månedspris og faktureres fast hver måned uagtet deltager antal, aflysning eller antal uger i en måned.

LISA SAINT-JEAN WÆRLING KRISTENSEN

- 39 ÅR, BOR I DRAGØR
- BAGGRUND SOM SPEDITØR
- KOMPETENCER INDENFOR KOST, PERSONLIG TRÆNING, TEKNIK TRÆNING OG MOTIVATION

JEANETTE SANDBERG BOSSEN

- 54 ÅR, BOR I DRAGØR
- BAGGRUND SOM KONSULENT
- KOMPETENCER INDENFOR EFFEKTIV TRÆNING, PERSONLIG COACHING, TRÆNINGS- OG UDVIKLINGSFORLØB OG MOTIVATION



OM OS

STIFTELSESÅR: 2020

LOKATIONER: 5

FOUNDERS: 2

INSTRUKTØRER: 11

WWW.PW-R.DK

PWR! POWER WORKOUT – REPEAT!

A P MØLLERS ALLE 37M

2791 DRAGØR

WWW.PW-R.DK

INFO@PW-R.DK

FB: PWR POWER WORKOUT – REPEAT

IG: POWER_WORKOUT_REPEAT

LISA WÆRLING: +45 42202791

JEANETTE BOSSEN: +45 31523315

KONTAKT OS