

FOR ALLE MED INTERESSE FOR VELVÆRE PÅ- OG UDEN FOR ARBEJDSPLADSEN



MOTIVATIONS FOREDRAG

PÅ ARBEJDSPLADSEN

REDMINKROP gør en forskel inden for trivsel, sundhed og arbejdsmiljø via forskellige foredrag, workshops og seminarer på arbejdspladsen.

Motivationsforedragene bidrager med lyst og motivation til at gøre en sundhedsmæssig forskel for Danmark på arbejde. Det er ofte på arbejdet, at vi nemt starter den lille ændring, der gør den store forskel.

Et foredrag med REDMINKROP hjælper tilhørende videre i deres opfattelse af velbefindende og fysisk potentiale, og alle får noget at tænke over, når de har grint af. Der er ingen løftede pegefingre eller moralprædikener, men derimod betragtninger og inspiration fra det omgivende samfund, som kan sætte scenen for jeres videre arbejde med sundhed på arbejdspladsen.

Foredragene kan handle om alt inden for fysisk velbefindende på arbejdspladsen, som I kan have behov for at sætte fokus på. Vi kan levere inden for alle parametre af sundhed på arbejdspladsen.

Se eksempler på nogle af vores foredrag her til højre



Motivationsforedrag - eksempler

Leveres som foredrag på mellem 30-90 minutter

Smerter i muskler og led på arbejdspladsen – hvilken vej skal vi gå?

Det er ikke blevet færre der har ondt i kroppen på dagens arbejdsmarked end der var for 30 år siden! Og det selv om vi i den periode har gjort en massiv indsats inden for at forbedre ergonomien, reduceret tunge løft og indført alskens hjælpemidler til arbejdet. Hvordan kan det være og hvilken vej skal vi så gå?

Stillesiddende arbejde – og hva' så?

En almindelig kontorarbejdsdag byder på 70 % siddende arbejde, og efterlader DK som en af de mest stillesiddende nationer i verden. Hvad er problemet med stillesiddende arbejde, og hvad er det for nogle massive effekter der kommer allerede ved at stå op bare 20. minutter om dagen?

Fysisk efteruddannelse – Har du det velvære du fortjener?

Alle mennesker vil have glæde af en fysisk efteruddannelse, så de ved hvad der virkelig gælder, når det handler om at have en krop der fungerer, og et hoved som kan være med på at deltage. Kodeordet er velvære, og fysisk efteruddannelse lærer dig hvordan velvære kan opstå i forskellige situationer – alt efter hvad **du** er til.



SCAN QR KODEN
OG SE VIDEO AF VÆGGEN

TRÆNINGSVÆGGEN

LEVERES PÅ EN VÆG HOS JER

En træningsvæg på arbejdspladsen er et unikt værktøj til at få træning ind som en naturlig del af arbejdsdagen.

REDMINKROP leverer et fuldt setup med alle øvelser og udstyr til jeres træningsvæg, så det er lige til at gå i gang med.

En del af øvelserne bliver til i samarbejde med jer, og derfor har alle vores træningsvægge et unikt præg, som sikrer at væggen bliver jeres egen.

Vi vedligeholder og lægger nye øvelser op løbende, så I kan koncentrere jer om at få trænet.

Helt ned til 2 minutters træning om dagen gør en mærkbar forskel for knogler, muskler og led – og dit velvære. Og når du træner på arbejdspladsen, så har forskning vist at udbyttet af træningen er meget bedre, end hvis du træner derhjemme!

En Træningsvæg med REDMINKROP er til- og for alle, og kan bruges igen og igen i årene fremover.



TRÆNING PÅ ARBEJDSPLADSEN

PASSER IND ALLE STEDER

REDMINKROP leverer ”hverdagstræning”, som tager udgangspunkt i de kæmpe gevinster, der er ved de simple muligheder i hverdagen.

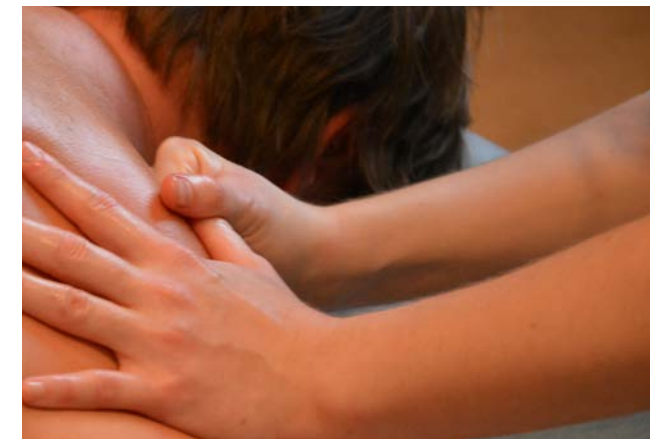
Hverdagstræning er et koncept, som vi selv lever efter, og som år efter år sikrer, at vi holder os selv og vores kunder i form til arbejdet.

REDMINKROP igangsætter træning på jeres arbejdsplads, med udgangspunkt i den hverdag I har. Hvad er muligt, og hvad er umuligt i jeres arbejde, når det kommer til træning. Indsatser ender ofte med en blanding af elastiktræning, mobilitetstræning, funktionel træning og træning der er sjovt, legende og udfordrende på samme tid.

Fælles er:

Du skal ikke - klæde om – du kommer ikke til at svede – du kan være med uanset træningserfaring – du kan være med uanset om du skulle have ondt et sted i kroppen – Det er helt ufarligt og der bliver taget individuelle hensyn.

Du er garanteret – at komme til at grine – at få et større fysisk velvære – at blive stærkere – at få mindre ondt hvis du har ondt – at lære noget om årsagssammenhænge i forhold til krop og job – at have det sjovt med dine kolleger.



FIRMAMASSAGE

EN SUND INVESTERING FOR VIRKSOMHEDEN OG DENS MEDARBEJDERE

En massageordning fra REDMINKROP fokuserer først og fremmest på at øge dit velvære og forebygge og afhjælpe eventuelle skader. Vi bestræber os på at tilbyde nogle af landets dygtigste behandlere.

REDMINKROP udvælger kun de bedste gennem vores rekrutteringssystem, og derefter bliver vores behandlere efteruddannet, før de begynder på din arbejdsplads. Der er obligatorisk efteruddannelse for alle behandlere, således at vi kan garantere, at deres faglighed er i top.

Hvordan fungerer det?

Firmamassagen finder sted på din virksomhed. Vi sørger for massagebriks, olie og alt det praktiske til behandlingen. Vi leverer også et bookingsystem til ordningen.

Hvorfor en massageordning?

Firmamassage er et enestående personalegode for medarbejderen. En stresset arbejdsdag med enten kontorarbejde eller fysisk belastende aktiviteter kan let give anledning til ømme muskler, rygproblemer, spændingshovedpine, nakkesmerter, osv.

Disse typiske arbejdsrelaterede smerter og spændinger i kroppen kan behandles effektivt og bekvemt gennem en massageordning fra REDMINKROP, uden at medarbejderen behøver at forlade arbejdspladsen.

Vil du høre mere om en massageordning på jeres arbejdsplads? Så kontakt os for en uforpligtende dialog.

FYSISK EFTERUDDANNELSE

E-LEARNING

Alle mennesker ville have glæde af en fysisk efteruddannelse så de ved hvad der virkelig gælder, når det handler om at have en krop der fungerer og et hoved som kan være med på at deltage.

Kodeordet er viden om årsagssammenhænge og hvordan velvære opstår. Fysisk efteruddannelse lærer dig, hvordan velvære kan opstå i forskellige situationer – alt efter hvad du er til.

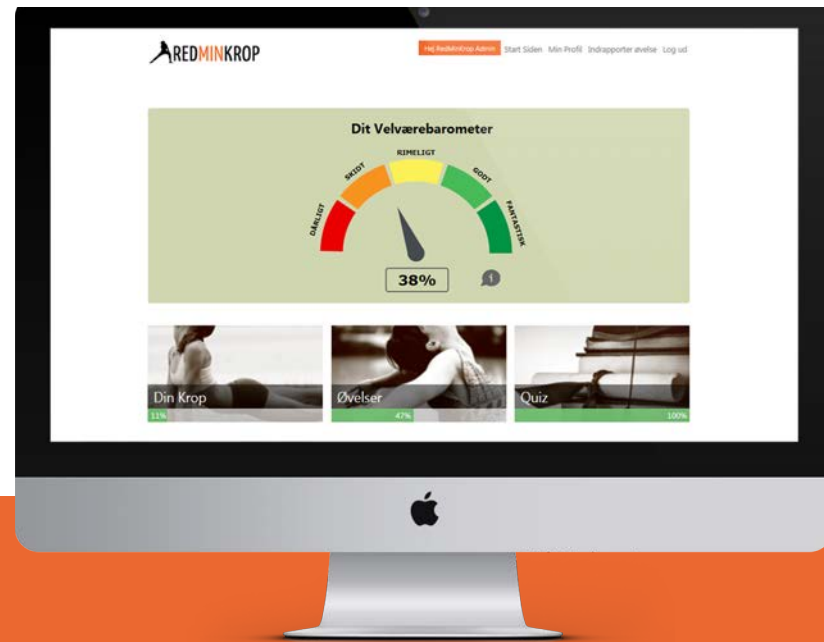
Fysisk efteruddannelse er sammensat med udgangspunkt i forskning og praktisk viden inden for området. Forløbet er online-baseret og udviklet med henblik på, at det skal være sjovt og inspirerende at blive fysisk efteruddannet, så du bliver begejstret og motiveret til at gøre en forskel for dig selv.

Fysisk efteruddannelse handler om 3 hovedoverskrifter:

Krop & Ergonomi – Dig Selv – Dit Velvære

Alle tilmeldte har fuld adgang til alle online moduler, samt til "Velværebarometeret" som måler dit velvære løbende.

Vil du høre mere om en fysisk efteruddannelse på jeres arbejdsplads? Så kontakt os for en uforpligtende dialog.



KROP & ERGONOMI?

PÅ KONTORET, LABORATORIET, KLINIKKEN MM.

En krop der ikke gør ondt betyder meget for trivsel og livskvalitet. Gode vaner og god ergonomi i dagligdagen – gør en stor forskel.

Med Krop & Ergonomi tilbyder vi, et individuelt besøg hos medarbejdere med behov for råd og vejledning om indretning af arbejdspladsen.

En individuel vejledning foregår i dialog med medarbejderen og med fokus på hans/hendes behov og udfordringer i forbindelse med arbejdet.

Alt efter dine individuelle behov, vil vi i dialog justere stol og bord, skærm og belysning på en måde hvor du selv mærker forskellen mellem dine gamle vaner og det nye og mere hensigtsmæssige.

Du vil modtage råd og øvelser, som passer netop til dig, og er nemme at bruge bagefter i hverdagen.

Alle øvelser er bagefter frit tilgængelige via REDMINKROP træningsportal og du får udleveret en træningselastik, som passer præcist til dit behov.

Den individuelle vejledning har som hovedformål, at gøre dig i stand til at selv at tage ansvar for dit fysiske velbefindende på arbejde og forebygge- og afhjælpe overbelastninger.

En individuel vejledning tager ca. 15-20 min. pr. medarbejder.



**TIL DIG SOM
SIDDER NED
NÅR DU ER
PÅ JOB**

**MUSIKER OG SANGSKRIVER JUNCKER
& REDMINKROP ER GÅET SAMMEN
FOR AT BRUGE MUSIKKEN SOM
"OPLØSNINGSMIDDEL" MOD
STILLESIDDENDE ARBEJDE**



**TIL DIG SOM SIDDER
NED, NÅR DU ER PÅ JOB**

Har I lyst til at gøre
noget nyt og anderledes for
sundheden på jeres arbejdsplads?

Så book et sjovt og
inspirerende foredrag, der med
musik og øvelser får folk op af stolene.

Foredraget varer ca. 45 minutter
og vi garanterer, at alle bliver godt
underholdt og får motivation til at gøre en
forskel for deres fysiske velvære i det daglige.

**VI STÅR OP OG
DER BRUGES IKKE
POWERPOINT!!**



Redminkrop.dk
www.facebook.com/redminkrop



REDMINKROP ApS
Rosenørns Allé 1
1970 Frb. C
www.redminkrop.dk
Tlf.: 40 222 395