

Aktiv Start

För Dig som vill ta ett helhetsgrepp om hälsan och ditt välmående. Hälsoanalysen ligger till grund för vidare handlingsplan där kost, träning, sömn och stress berörs för att skapa förändringar som ger en ökad hälsa både kort- och långsiktigt.

1 träff	Hälsoanalys och handlingsplan	350kr
1 träff + 1 uppföljning	Uppföljning av handlingsplan – vad har gått bra respektive mindre bra. Formulerar ny handlingsplan	525kr
1 träff + 3 uppföljningar	2 uppföljningar till där processen följs upp och utvärderas.	875kr

Aktiv Träning

För dig som vill komma igång med träning och skapa mer rörelse i vardagen. Kartläggning av vardagsmotion, fysisk aktivitet och stillasittande.

1 träff	Formulera mål för ökad fysisk aktivitet samt genomgång i Alfta Aktivs gym.	250kr (kostnadsfritt för alla nya medlemmar på Alfta Aktiv)
1 träff + uppföljning	Utifrån Dina formulerade mål följer vi upp samt tränar tillsammans på Alfta Aktiv.	250kr + 150kr/uppföljning

Aktiv Kost

Analys av kostregistrering där små justeringar görs för en optimerad kosthållning.

Utifrån Dina mål och förutsättningar formuleras en handlingsplan med syfte att skapa hälsosamma vanor i kosten som håller över tid.

1 träff	Analys av 3 dagars kostregistrering	450kr
1 träff + 1 uppföljning	Uppföljning av tidigare kostanalys samt identifiering av hinder & möjligheter	675kr
1 träff + 3 uppföljningar	2 uppföljningar till där ytterligare analys och vägledning ges (rekommenderas vid viktminskning)	1125kr

Aktiv Grupp

För grupp; privat, förening eller annan konstellation som önskar träna tillsammans eller få mer kunskap gällande hälsa och praktiska verktyg för att skapa förutsättningar för en stärkt hälsa.

Gruppträning 6–18 pers.	Träning i grupp på Aktiv. Utifrån gruppens önskemål skapas ett pass med fokus på exempelvis styrka, puls och samarbetsförmåga.	<i>1 pass 500kr</i>
Workshop Hälsa	En workshop inriktad på hälsa i stort, kost, fysisk aktivitet eller stress och sömn.	<i>1 träff 500kr</i>

Aktiv Företag

Hälsoinsatser för företag för att främja hälsa och förebygga sjukskrivning.

Gruppträning 6–18 pers.	Träning i grupp på Aktiv. Utifrån gruppens önskemål skapas ett pass med fokus på exempelvis styrka, puls eller samarbete. Gruppträning i annan lokal går också bra.	<i>1 pass 500kr + eventuell lokalhyra</i>
Workshop Hälsa	En workshop inriktad på hälsa i stort, kost, fysisk aktivitet eller stress och sömn.	<i>1 träff 500kr</i>
Föreläsning	Föreläsning inriktad på hälsa – våra bestämningsfaktorer för hälsa samt vilka frisk- och riskfaktorer som finns. Hälsa är en ständigt pågående process och innefattar fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande.	<i>Kontakta info@alftktiv.se för prisförslag.</i>
Hälsoanalys	En kartläggning av personalens hälsa och vilka insatser som kan genomföras för att stärka personalens hälsa. Analysen ligger till grund för att göra det möjligt att möta personalens önskemål och tankar med företagets ambition och resurser.	<i>Kontakta info@alftktiv.se för prisförslag.</i>
Specifik gruppinsats	Finns det efterfrågan från en grupp i företaget som önskar mer specifik hälsovägledning. Ett exempel kan vara viktnedgång, komma igång med mer fysisk aktivitet, skapa hälsosamma kostvanor, löpskola osv.	<i>Kontakta info@alftktiv.se för prisförslag.</i>

Vid större grupper och företag finns ett samarbete med Hälsokonsult Britta Leanders (www.brittaleanders.se) och vi erbjuder tjänster i främst Alfta och Edsbyn.