VI SIDDER STILLE ALT FOR LÆNGE

I Danmark sidder over **58** % af os ned i mere end 8 timer på en arbejdsdag*. Det er skidt for din krop, trivsel og mentale sundhed.

Er det også sådan på dit arbejde? Kæmper du med at få kollegerne i gang?
Har du viljen til at få motion og sundhed ind i arbejdsdagen, men mangler du viden og værktøjer?

Tag på **GRATIS** uddannelse og bliv sundhedsambassadør sammen med Dansk Firmaidrætsforbund. Vi har mere end 15 års erfaring og har uddannet flere end 1.000 sundhedsambassadører. På uddannelsen fylder vi din værktøjskasse op med inspiration og et væld af idéer, der kan få pulsen op og smil på læberne hos dine kolleger. Det kræver ingen forudsætninger at komme på uddannelsen - blot lysten til at gøre en forskel.

Uddannelsen er delt i to overskuelige moduler, og vi har uddannelser overalt i landet.

MODUL 1

Haderslev – torsdag den 1. november 2018 kl. 9-16
Ringsted – onsdag den 14. november 2018 kl. 9-16
Ikast – torsdag den 31. januar 2019 kl. 9-16
Mariagerfjord – onsdag den 6. februar 2019 kl. 9-16

MODUL 2

Nyborg – onsdag den 24. oktober 2018 kl. 9-16
Hillerød – onsdag den 21. november 2018 kl. 9-16
Ringsted – onsdag den 30. januar 2019 kl. 9-16
Haderslev – onsdag den 6. marts 2019 kl. 9-16
Mariagerfjord – onsdag den 13. marts 2019 kl. 9-16

I må tilmelde op til to fra samme arbejdsplads.
Så tag afsted sammen med en kollega.

Tilmelding
www.firmaidraet.dk/sundudd

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

** Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil 2017.*
Forskningen underbygger, at motion i relation til arbejdspladsen giver god mening: Forbedret trivsel, øget arbejdsglæde, større holdånd, lavere sygefravær og højere produktivitet.