

Friska chefer

Friska Chefer är ett omfattande program för chefer på olika nivåer och inom olika branscher. Vi fokuserar på chefen som människa och insikten om att goda prestationer och resultat först och främst handlar om att balansera yttre och inre krav mot den egna förmågan. Det handlar om att ta hand om sin egen hälsa och därmed sin förmåga att må bra och prestera väl. Hittills har 50 chefer från 30 företag deltagit i Friska chefer i Linköping.

Programmet löper under 1 år med följande innehåll:

- Gemensam träning med frukost en gång i veckan
- Personlig träning i gym
- Chefscoachning
- Livsstilsseminarier inom mat, träning, stress, kommunikation, motivation med mera
- Hälsoprogram inklusive fysiska tester med regelbundna uppföljningar
- Rörelse- och muskelanalys
- Årskort på våra träningsanläggningar

Informationsträff på Feelgood Storgatan 7

Onsdagmorgon 3 februari

kl. 08.00-09.30.

Vi bjuder på frukost!

Sänd din anmälan till storgatan@feelgood.se

Höstens Friska Chefer startar onsdagen den 3 mars med en gemensam eftermiddag från lunch kl 12.00 till middag kl 17.00.

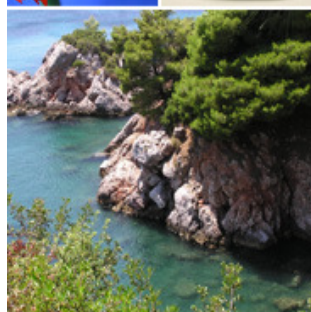
"Friska Chefer är toppen! Innehållet passar mig perfekt, med en bra blandning av träning, intressanta seminarier och coaching. Dessutom nätverksskapande inom olika branscher med trevliga frukostträffar. Bra uppföljning på träning – peppande!"

Maria Puusepp, Fortislease AB

För mer information och anmälan kontakta:

Torbjörn Lindblom, mobil: 0709-54 44 35

torbjorn.lindblom@feelgood.se



Varmt välkommen till Feelgood!