

Vi tilbyr
skreddersydde
program til din
bedrift

SPREK bedrift med 3T

ØKT ARBEIDSKAPASITET · REDUSERT SYKEFRAVÆR · TILFREDSE ANSATTE · BEDRE ARBEIDSMILJØ



Innhold

- 4 SPREK bedrift
- 6 Bli en sprek bedrift med 3T
- 8 Bedriftsledernes erfaring med SPREK bedrift
- 10 Trening som ansattgode
- 11 Bedriftsmedlemskap
- 12 Bedriftstimer på 3T
- 14 Aktiv pause
- 16 Trening i mindre grupper
- 18 8 ukers "Kom i gang"-pakke
- 20 Skap samhold med idrett
- 22 3T-Klinikken

FNs bærekraftsmål #3
God helse og livskvalitet
Sikre god helse og fremme livskvalitet
for alle, uansett alder



Hilde Thommesen Holck
Adm. dir. 3T-Treningssenter

Sprekere ansatte med 3T på laget

Vi er så heldige at vi bor i et av verdens rikeste land, men dessverre er også sykefraværet i verdens-toppen. Dette skyldes i stor grad to ting: symptomer på psykiske lidelser, og plager og smerter i muskel- og skjelettsystemet. Med andre ord, årsaker som stress, depresjon, utbrenthet, vondt i ryggen, vondt i nakken, vondt i hele kroppen. Og hva er det som kan gjøre underverker for disse lidelsene?

Trening!

Når det blir for mye belastning eller plager, får man ofte beskjed om å roe ned. Men de fleste av oss trenger ikke å være mindre aktive, vi har heller behov for å prioritere helse og velvære. Gjennom trening får man mer overskudd og energi, en kropp uten smerter og et hode som vil spille på lag! Vi mennesker er laget for å røre oss, og både kropp og sinn har behov for fysisk aktivitet. Vi produserer endorfiner, vårt eget lykkehormon, som utløses når vi trener. Fyller vi på med en dose trening så kommer vi i en mental og fysisk balanse som gjør at vi håndterer livet bedre.

Trening er et verktøy for å prestere bedre på jobb, og for å ha det bedre på fritiden. Når det koker

som verst og kalenderen er overfylt, finnes det mye hjelp i å ta en treningsøkt. Selv får jeg nullstilt hodet, blir mer effektiv, finner nye løsninger, håndterer stress bedre og finner en mer effektiv struktur i arbeidsdagen.

Og ikke minst – man blir utrolig glad av å trene og angret aldri en treningsøkt!

Denne verdien som trening har for kroppen, vil jeg og mange bedriftsledere at ansatte skal få kjenne på. Gjennom trening blir de ansatte mer motiverte, sykefraværet minsker og det sosiale arbeidsmiljøet styrkes. Og dette mener jeg er viktige kriterier for suksess!

Mange bedriftsledere har forstått hvor verdifullt det er å tilrettelegge for trening blant sine ansatte. Bak i magasinet kan du lese hvordan Heimdal Eiendomsmegling, DNB og ITEMA gjør dette, og la deg inspirere av de ulike måtene de tilrettelegger for trening på. For mulighetene er mange, og med 3T på laget får du hjelp til å finne akkurat den løsningen som passer for din bedrift.

Jeg håper jeg ser deg og dine ansatte i full aktivitet fremover!

SPREK bedrift

SPREK bedrift er en rekke tjenester som 3T tilbyr til arbeidsplasser, for å tilrettelegge for en mer aktiv livsstil blant de ansatte. Arbeidsplassen har blitt en viktig arena for å fremme fysisk aktivitet, og gjennom SPREK bedrift blir dette både enklere og mer effektivt. Alle tjenester kan skreddersys til ulike behov, hvor målet er å fremme aktivitet, god helse og et godt sosialt arbeidsmiljø. Gjennom SPREK bedrift vil dine ansatte få en mer aktiv og sunn hverdag, økt energi, mer kapasitet og større overskudd til både jobb og fritid.

SPREK

Sterk fysisk og mentalt

Trening fremmer god helse, både fysisk og mentalt. I tillegg reduserer det stress og kan bidra til økt søvnkvalitet. Fysisk aktivitet er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike diagnoser og tilstander, blant annet depresjon og høyt blodtrykk.

Produktiv arbeidshverdag

Bedre fysisk form gir økt arbeidskapasitet. Studier viser at både arbeidsevne og produktivitet øker dersom man er jevnlig fysisk aktiv.

Redusert sykefravær

Friske folk har mindre sykefravær. Økt fysisk form som resultat av fysisk aktivitet kan bidra til at sykefraværet reduseres.

Energi til livet

Under trening utløses endorfiner, kroppens eget lykkehormon. Dette gir masse energi, løfter humøret og gjør at man føler mer velvære. Man får mer overskudd til livet – både på jobb og på hjemmebane!

Kreativ tenkning

Visste du at trening og bevegelse påvirker hjernen? Man blir både mer kreativ og får bedre konsentrasjon. Dette kan føre til at man blir mer tilpasningsdyktig og løsningsorientert og får høyere prestasjonsnivå.

Ta kontakt
på bedrift@3t.no
for å få mer info om
SPREK bedrift

Bli en SPREK bedrift med 3T

Arbeidsplassen har blitt en viktig arena for å bedre folkehelsen. Gjennom å legge til rette for fysisk aktivitet, gi ansatte mulighet til å etablere positive helsevaner og være en fremsnakker av trening vil langt flere voksne klare å møte anbefalingene fra Helsedirektoratet. Det er ingen tvil om at store grep må tas for å løfte aktivitetsnivået blant befolkningen.

I et av verdens lykkeligste og rikeste land er vi i verdenstoppen når det kommer til sykefravær. Tar vi høyde for fravær knyttet til svangerskap og foreldrepermisjon, er fortsatt sykefraværet svært høyt. Kanskje overraskende for noen skyldes størsteparten av sykefraværet psykiske lidelser, samt smerter og plager i muskel- og skjelettsystemet. Ikke livstruende sykdommer. Flere studier viser at arbeidsplassen kan redusere sykefraværet gjennom å tilrettelegge for bedre helse blant sine ansatte. Og hvordan gjør man det? Gjennom fysisk aktivitet!

Vi vet at fysisk aktivitet fører til bedre helse. Dette kommer til uttrykk gjennom psykisk velvære, mindre smerter og plager, økt livskvalitet, bedre metabolsk helse og mindre utmattelse. Det er godt kjent at trening er med på å redusere risikoen for livsstilssykdommer, reduserer muskel- og skjelettsmerter og forbedrer kondisjonen. Det vi også ser er at trening har en svært gunstig effekt på psykisk helse, som reduksjon av jobbrelatert stress, færre symptomer på depresjon og gir generelt mer overskudd av energi.

Økt kapasitet er verdifullt!

Å legge til rette for trening gir en stor verdi tilbake til bedriften. Ansatte med økt fysisk form har høyere arbeidskapasitet, og flere studier viser en sammenheng mellom høy produktivitet og jevnlig fysisk aktivitet. I tillegg er fysisk aktivitet en viktig nøkkel når det kommer til god søvnkvalitet, som igjen påvirker hvordan man presterer gjennom arbeidsdagen. Trening har flere positive effekter på hjernen, og fører blant annet til økt kreativitet og bedre stressmestring. Med dette opplever mange at de blir mer løsningsorienterte, får en mer strukturert arbeidsmetode og presterer på et høyere nivå.

Økt trivsel og bedre samhold

Trening utløser endorfiner, kroppens eget lykkehormon. Endorfiner løfter humøret og gir en følelse av velvære, og det er noen av grunnene til at trening gjør underverker for den mentale helsen. Legger man til rette for at ansatte kan være fysisk aktive sammen vil det også kunne bidra til

§ 3-4 Vurdering av tiltak for fysisk aktivitet:

Arbeidsgiver skal, i tilknytning til det systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet, vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne.

- Arbeidsmiljøloven -

bedre samhold og bidra positivt til det sosiale miljøet på arbeidsplassen. Flere bedriftsledere melder om generelt glattere ansatte, styrket samhold og bedre arbeidsmiljø som følge av trening.

Hva kan 3T gjøre for din bedrift?

Gjennom SPREK bedrift kan vi hjelpe arbeidsplassen å skape et miljø for fysisk aktivitet, enten i eller utenfor arbeidstid. Vi tilbyr organiserte fellestreninger i ulike størrelser, tettere oppfølging med personlig trener eller fysioterapeut på individuelt nivå, eller tjenester der trenere kommer ut til arbeidsplassen for aktive pauser. Det finnes flere ulike løsninger, og disse kan du lese mer om i dette magasinet.



Bedriftsledernes erfaring med SPREK bedrift

Flere bedriftsledere velger å tilrettelegge for fysisk aktivitet for sine ansatte fordi det gir så stor verdi tilbake til bedriften. Økt produktivitet, redusert sykefravær, bedre samhold og mer fornøyde ansatte er alle gode grunner til å investere mer i ansattes helse og velvære.

Vi har tatt en prat med tre bedriftsledere som vektlegger fysisk aktivitet på arbeidsplassen, og spurt dem om hvilken verdi det gir tilbake til bedriften. Les om deres erfaringer, og la deg inspirere!



Lone Madsen
Daglig leder i Itema

Å tilby støtte og tilrettelegge for trening er verdifullt for vår bedrift

I Itema tilrettelegger vi for trening på flere måter. Vi benytter oss av ukentlig trening i gruppe med personlig trener, der aktiviteten har til hensikt å øke trivsel og samhørighet på arbeidsplassen. Dette kommer i tillegg til den åpenbare helsegevinsten som trening gir. Vi støtter også individuell aktivitet gjennom å dekke 3T-medlemskap for ansatte, og tilrettelegger for arbeidsrelevant trening med fysioterapeut for å forebygge skader.

Å tilby støtte og tilrettelegge for trening er verdifullt for vår bedrift. De ansatte blir mer aktive, og vi øker både samvær og trivsel. Dette gir økt tilstedeværelse på jobb, høyere tilfredshet blant de ansatte og i tillegg gir det en økonomisk gevinst for selskapet.

Vår medarbeiderundersøkelse viser svært høy tilfredshet når det kommer til vår tilrettelegging av trening for ansatte. Mer enn 50 % av våre ansatte ønsker årskort på 3T, 30 % deltar på gruppeaktiviteter og 11 % får tilrettelagt trening for forebygging eller behandling av skader.

Jon-Sigve Bang
Adm.dir. i Heimdal Eiendomsmegling



Fast trening en gang i uka gir oss gladere ansatte og et sterkere samhold

I Heimdal Eiendomsmegling tilrettelegger vi slik at ansatte kan trene i arbeidstiden, primært gjennom bedriftstimer på 3T-Rosten. Nå har vi en felles spinnetime i uken, som fungerer som et godt samlingspunkt på tvers av våre avdelinger. Vi er svært fornøyde med spinning som treningsform, da det er spesielt godt egnet for at alle kan delta, uansett fysisk og mental form. Vi har i tillegg en løpegruppe som i perioder trener ukentlig, og vi oppfordrer generelt ansatte til å trene sammen. Vi melder også på bedriftslag til ulike turneringer, hvor vi dekker kostnader for våre ansatte. Vi ser også at vår samarbeidsavtale med 3T har en signaleffekt, hvor vi som bedrift har fokus på trening og fysisk aktivitet.

Vi ser at å tilrettelegge for trening gir veldig mye tilbake til bedriften. Den åpenbare verdien er selvsagt at trening bidrar til bedre fysisk og mental form hos de ansatte, men det gir også mange fordeler til oss som arbeidsgiver; lavere sykefravær, økt effektivitet og generelt gladere ansatte som bidrar til å skape et godt arbeidsmiljø. Bedriftstimene skaper et felles samlingspunkt for ulike avdelinger, gir oss en helt annen relasjon og bidrar til et sterkere samhold i bedriften.

Rigmor Bråthen
Regionbanksjef DNB - Corporate Banking
Trøndelag/Plassjef DNB Trondheim



Vi ønsker å være en attraktiv arbeidsplass og legge til rette for fysisk aktivitet som alle kan delta på

I DNB tilrettelegger vi for trening gjennom flere tiltak, blant annet bedriftstimer på 3T, hvor den ene foregår i arbeidstiden. I tillegg kan alle ansatte delta gratis på gruppetimer på 3T frem til kl. 14 mandag – fredag. 3T leverer også aktive pauser til oss to ganger i uken, hvor en personlig trener fra 3T kommer til våre kontorlokaler og gjennomfører enkle øvelser som alle kan delta på. Her går treneren fra etasje til etasje og får med seg folk. Det er ofte mange som deltar og setter pris på dette.

Vi har også et aktivt bedriftsidrettslag med mange idretter representert. Vi deltar i diverse løp, og gjennomfører aktivitetskampanje i regi av 3T. Vi er 700 ansatte i DNB Trondheim, og idrettslaget er flinke til å ha varierte aktiviteter som kan treffe alle. Jeg har et inntrykk av at de ansatte er veldig positive til det tilbudet vi har, og det er mange som deltar på en eller flere aktiviteter.

Det er viktig for oss å være en attraktiv arbeidsplass. I DNB har vi et godt og variert tilbud som innebærer både fysisk aktivitet og sosial omgang med kolleger. I tillegg regner vi med at fysisk aktivitet også bidrar til et lavere sykefravær og høyere trivsel, som er viktig både for de ansatte og oss som arbeidsgiver.

Trening som ansattgode

Trening som ansattgode blir stadig mer verdsatt, og det blir mer og mer vanlig å la ansatte trene i arbeidstiden. Dette er et resultat av at arbeidsgiver ser de positive effektene ved å ha aktive ansatte, og verdien det gir tilbake til arbeidsplassen. Noen bedrifter har også innført obligatorisk aktivitet for ansatte, med gode resultater! Her kan du lese litt mer om de ulike økonomiske løsningene, og gjøre deg litt mer kjent med hva som kan passe for din bedrift.

Tilbakebetaling av medlemsavgift

Enkelte bedrifter velger å tilbakebetale medlemsavgiften på lønn, enten deler av beløpet eller hele beløpet. For noen er det et krav at medlemskapet må benyttes for å få tilbakebetalt, og da kan besøksstatistikk fremvises av den ansatte. Dette kan vi enkelt fremskaffe ved etterspørsel, og den ansatte har selv god oversikt inne på 3T.no - min side.

Fakturaavtale

Dersom man ønsker å forskuddsbetale kan en fakturaavtale være en løsning. Da kan 3T fakturere for 6 eller 12 måneder til bedriften, og den ansatte kan fritt benytte seg av alt 3T tilbyr.

Trening i skattefri gave

I januar 2021 ble det innført nye regler for gaver i arbeidsforhold. Dette betyr at gaver som medlemskap på 3T, trening med personlig trener eller behandling på 3T-Klinikken kan gis som skattefrie gaver fra arbeidsgiver. Det er ingen krav om at ordningen

må gjelde alle i bedriften, og man kan derfor velge å gi det til kun én ansatt, eller til utvalgte ansatte eller avdelinger. På denne måten kan man gi ut ifra behov. Kanskje har du ansatte med smerter som skulle hatt behandling hos fysioterapeut? Eller andre som trenger hjelp til å starte en mer aktiv livsstil? En slik ordning gir fordeler for både bedriften og den ansatte. Velger arbeidsgiver å gi dette i gave, kan arbeidstaker få dekket inntil 5000 kr av treningsavgiften skattefritt. For arbeidsgiver er kostnaden fradragsberettiget.

Bedriftstilpasset tilbud på 3T-Klinikken

3T tilbyr også behandling hos fysioterapeut, kiropraktor og naprapat. Unngå unødvendig sykefravær med lang ventetid på behandling. Med 3T-Klinikken kan ansatte i bedriften få profesjonell hjelp hos en av våre behandlere innen 48 timer. Vi tilbyr i tillegg behandling via de fleste behandlings- eller helseforsikringer. Det er også mulig å få vurdering og behandling i forbindelse med operasjon.



AKTIVE ANSATTE KAN FØRE TIL:

- Redusert sykefravær
- Økt effektivitet
- Større arbeidskapasitet
- Bedre stresstoleranse
- Økt trivsel og tilfredshet
- Mer overskudd og energi
- Bedre sosialt arbeidsmiljø

Bedriftsmedlemskap

Med et bedriftsmedlemskap på 3T får man et fullverdig medlemskap til redusert pris.

På 3T tilbyr vi rabatterte priser til bedrifter som oppretter bedriftsavtale. Ansatte som oppretter medlemskap på 3T har da tilgang til alt som inngår i vårt mest populære medlemskap, og får dette til rabattert pris. Både månedspris og innmeldingsavgift blir billigere når flere ansatte i en bedrift benytter seg av tilbudet.

Som bedriftsmedlem kan man benytte seg av alt det flotte 3T har å tilby. Med 16 forskjellige 3T-senter er det ikke lang avstand til nærmeste senter, verken fra arbeidsplassen eller hjemmet. Tilbudet er godt variert, slik at hver ansatt kan finne en treningsform man trives med. På 3T kan man trene i flotte lokaler med utstyr i toppklassen, delta på gruppetrening, spille squash, ta en svømmetur og mye mer.

GI BEDRIFTSMEDLEMSKAP TIL DINE ANSATTE

Med bedriftsavtale får dine ansatte tilgang til det meste 3T har å tilby, til redusert pris. Over 16.000 trøndere benytter seg av bedriftsavtaler, og stadig flere kommer til.

Månedspris blir satt etter hvor mange medlemskap som opprettes i bedriften (inkludert eksisterende medlemmer)

Bedrift PREMIUM

519,-

100 + medlemmer
Tren på alle senter

20%
rabatt

Bedrift PLUSS

549,-

75 - 99 medlemmer
Tren på alle senter

15%
rabatt

**Bedrift
579,-**

10 - 74 medlemmer
Tren på alle senter

10%
rabatt

For lokale bedriftsmedlemskap på 3T-Levanger og 3T-Steinkjer gjelder egne priser.



Vår ukentlige spinnetime er med på å bygge et godt og inkluderende arbeidsmiljø. Det skaper en lagfølelse når du får trene sammen med gode kollegaer, og vi sammen kan kjenne på den fantastiske følelsen etter endt treningsøkt!

Jon-Sigve Bang
Adm.dir. i Heimdal Eiendomsmegling

3 GODE GRUNNER TIL Å VELGE BEDRIFTSTIME!

- Fokus på fellesskap
- Man motiveres av hverandre
- Treningen kan tilpasses alle i gruppa

Bedriftstimer på 3T

3T tilbyr bedriftstimer i form av organiserte fellestreninger, der deltakerne kan få det beste av det vi tilbyr på gruppetrening! Disse timene er perfekte for å fremme treningsglede, og er med på å styrke samhold blant de ansatte. En bedriftstime inkluderer leie av sal, instruktør og et godt gjennomtenkt treningsopplegg som hensyntar alle ulike nivåer innad i gruppen. Et høyt verdsatt gode som gir verdi både til bedriften og de ansatte!

Prøv en bedriftstime, og opplev hvordan trening kan bidra til å styrke fellesskapet! Vi tilbyr et bredt utvalg av bedriftstimer, og på neste side finner du en oversikt over de tre mest valgte timene blant bedrifter i Trøndelag. Har dere et ønske om en annen type time, kan vi selvfølgelig skreddersy det.

PRISER BEDRIFTSTIMER

Inkluderer leie av sal og instruktør.

1 x 60 min.

3000,-

10 x 60 min.

2250,-
kr pr. time

25%
rabatt



Spinn

En spinnetime er et godt valg dersom du ønsker en kondisjonstime som passer for de aller fleste ansatte i bedriften. Spinn er enkel og effektiv trening på sykkel, hvor deltakerne selv styrer intensiteten på treningen og tilpasser til sitt eget nivå. Timen gir et godt treningsutbytte uavhengig om man er nybegynner eller mer erfaren. Instruktøren skreddersyr en spinnetime ut ifra bedriftens ønske, og leverer en herlig treningsøkt med god stemning og bra musikk!

- Effektiv kondisjonstrening
- Passer for alle
- Ingen krav til koordinasjon



Styrke/kondisjon

Er det ønskelig med en time hvor man trener både styrke og kondisjon? Da kan vi sette sammen en time ut ifra ønske og behov! Med en kombinasjon av styrkeøvelser og bevegelser som øker pulsen vil man trene hele kroppen, enten med egen kroppsvekt eller med ekstra vekter. Instruktøren vil legge opp timen med gode alternativer, slik at alle finner øvelser som passer sin kropp og treningserfaring. Det er ikke nødvendig med forkunnskaper om styrketrening for å delta. Tydelig og god forklaring blir gitt til øvelsene.

- Styrketrening for hele kroppen
- Kondisjonstrening
- Individuell tilpassning



Yoga

Yoga er nydelig for stive kroppor som trenger å mykne opp. Med tradisjonelle yogøvelser får man trent både balanse, bevegelighet og styrke, og alt foregår i rolig tempo. En behagelig time for både kropp og sinn, som gir en mental avkobling fra hverdagen. Enkelte 3T-senter tilbyr også hotyoga; yogatimer som foregår i et oppvarmet rom på inntil 37 grader. På alle yogatimer vil instruktøren legge opp til at alle kan delta ut ifra sitt eget nivå, og timene avsluttes med en deilig avspenning for indre ro.

- Avspenning og tilstedeværelse
- Bedre balanse og bevegelighet
- Reduserer stress



”
Aktiv pause er godt tiltak som er verdsatt i DNB – det er viktig å ikke sitte stille ved pulten hele dagen!

Rigmor Bråthen
Regionbanksjef DNB - Corporate Banking
Trøndelag/Plassjef DNB Trondheim

Aktiv pause

En aktiv pause er et effektivt avbrekk i arbeidsdagen på 10-15 minutter, som raskt booster både energi og arbeidslyst for de ansatte! Med øvelser guidet av en trener løsner man opp i eventuelle spenninger som har satt seg i nakke, skuldre og rygg, får opp blodsirkulasjonen og øker kroppens bevegelse.

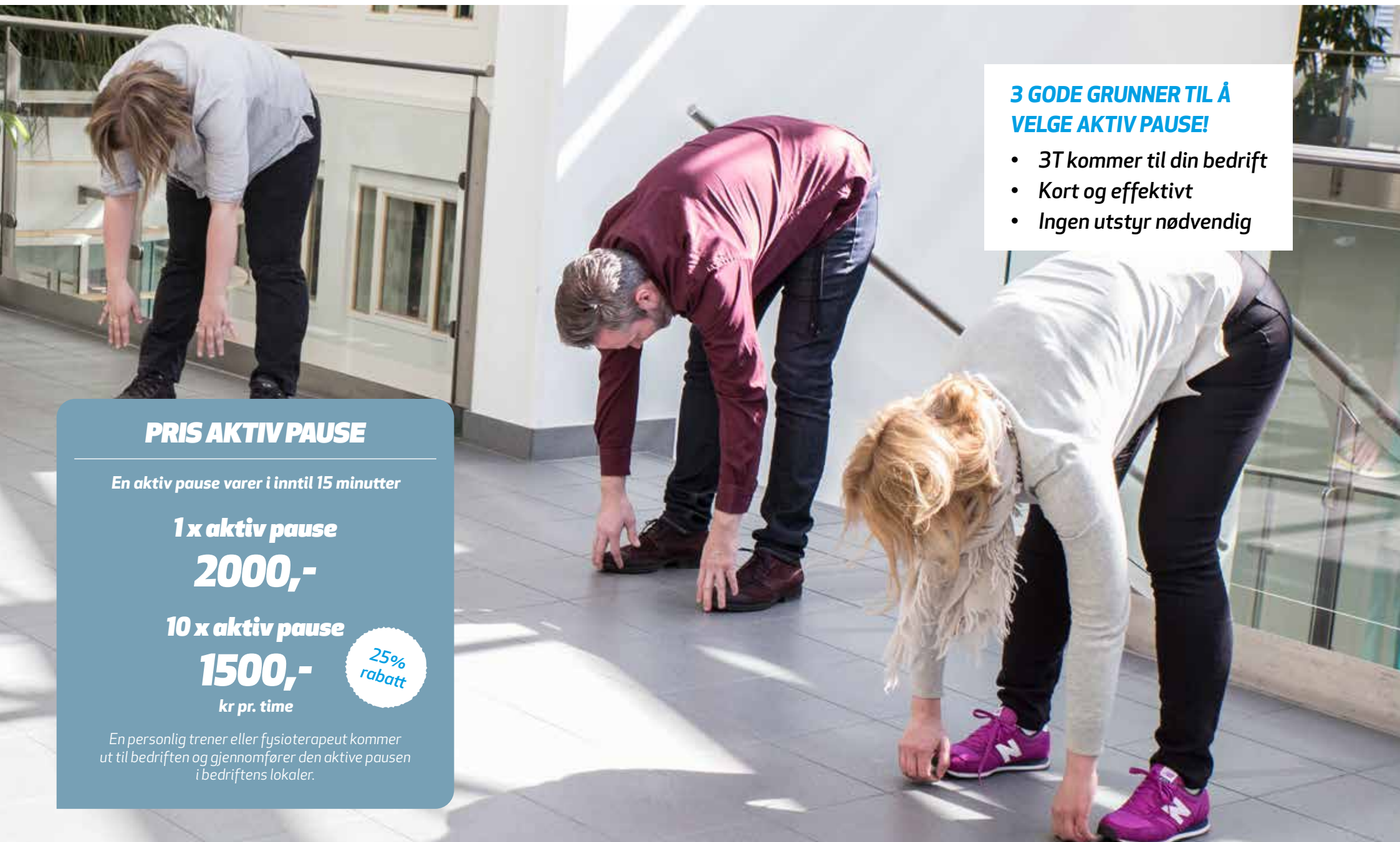
Har man en stillesittende jobb, eller en arbeidshverdag med mange utfordrende arbeidsstillinger, kan man få smerter og plager i flere deler av kroppen. Ved å gi kroppen et avbrekk og løsne opp i stiv og anspent muskulatur vil man oppnå bedre arbeidsstilling og mindre smerter.

En aktiv pause gir også hodet en liten pause gjennom å flytte tankefokus i noen minutter. Det fører gjerne med seg ny arbeidslyst, kreativitet og motivasjon for resten av arbeidsdagen. En skikkelig energiboost!

En aktiv pause krever ikke utstyr, og kan gjøres hvor som helst. Alle kan delta, og det kan gjøres når som helst i løpet av arbeidsdagen. Treneren guider gruppen gjennom gode øvelser for bevegelse og avspenning, som verken gjør en sliten eller svett.

Aktiv pause er et supert valg for arbeidsplasser som har ansatte som sitter mye foran PC-skjermen i løpet av arbeidsdagen.





**3 GODE GRUNNER TIL Å
VELGE AKTIV PAUSE!**

- 3T kommer til din bedrift
- Kort og effektivt
- Ingen utstyr nødvendig

PRIS AKTIV PAUSE

En aktiv pause varer i inntil 15 minutter

1 x aktiv pause

2000,-

10 x aktiv pause

1500,-

kr pr. time

25%
rabatt

En personlig trener eller fysioterapeut kommer ut til bedriften og gjennomfører den aktive pausen i bedriftens lokaler.

3 GODE GRUNNER TIL Å VELGE PT GRUPPE

- *Trening tilpasses hver deltaker*
- *Styrker samhold blant ansatte*
- *Individuell oppfølging*



” Dette er et sosialt treningstilbud, som gir oss faglig assistanse på samme tid. Det er fint å trene sammen med kollegaer, og samtidig ha tilgang til en trener som motiverer, tilrettelegger og veileder for den enkeltes behov!

Lone Madsen
Daglig leder i IteMa

Trening i mindre grupper

Med personlig trener eller fysioterapeut

Mange opplever økt motivasjon når de trener sammen med andre i en liten gruppe. Som deltaker forplikter man seg til å møte opp på trening, og sammen motiverer man hverandre under økta. Dette er en treningsøkt man møter opp til uke etter uke, og som gir resultater!

På 3T tilbyr vi trening i mindre grupper med personlig trener eller fysioterapeut, med mellom 5-10 personer i en gruppe. Alle som deltar får et individuelt treningsprogram med god oppfølging, samtidig som det sosiale aspektet er med på å øke motivasjonen til deltakerne i gruppa. Gruppen passer utmerket for de som vil komme i gang med en fast treningsavtale og som ønsker litt ekstra oppfølging av en dyktig trener.

Gjennom 10 treninger vil de etablere gode treningsvaner, oppleve stor grad av mestring og få alle verktøy de trenger for å komme i gang med en mer aktiv hverdag.

En felles motivasjon

En treningsgruppe passer utmerket for de som ønsker å trene

sammen med andre, og som finner motivasjon i å være en del av en gruppe. Dette er treningsøkten man ikke avlyser, men møter opp til uke etter uke fordi man har forpliktet seg til en avtale sammen med flere andre.

Dersom det er ønskelig kan man på utvalgte senter også kjøpe til kroppsanalyse til alle deltakerne, som vil gjennomføres ved periodens start og slutt. Da vil man få en mer detaljert kartlegging av utgangspunktet, og man kan måle den positive effekten treningen har gitt gjennom perioden. Kroppsanalysen gjennomføres som en gruppe ved at treneren går gjennom hva de ulike punktene i analysen betyr og hvor man optimalt bør ligge, men deltakerne har kun tilgang til sitt eget resultat.

PRIS PT/FYSIO I GRUPPE

10 ukers treningsgruppe

3600,-

pr. deltaker

Minimum 5 personer pr. gruppe

VI ANBEFALER Å LEGGE TIL:

2 x InBody kroppsanalyse

300,-

pr. deltaker

Vi anbefaler å ta en kroppsanalyse ved start og en kroppsanalyse etter 10 uker. Da vil man få kartlagt utgangspunktet, og man kan måle den positive effekten treningen har gitt gjennom perioden. Kroppsanalyse med InBody vekt gjennomføres på 3T-Rosten.



**3 GODE GRUNNER TIL Å VELGE
8 UKERS "KOM I GANG"-PAKKE**

- Individuell og tett oppfølging av PT
- Få gode verktøy for å bli selvgående
- Motivasjon og mestring

8 ukers "Kom i gang"-pakke

En 8-ukers «Kom i gang» pakke er en skreddersydd bedriftspakke som gir den ansatte alle forutsetninger for å lykkes med en livsstilsendring. Treningsspakken er satt sammen for å fremme motivasjon og mestring, og inkluderer tett oppfølging av personlig trener. Målet er at fysisk aktivitet skal bli en naturlig del av hverdagen, og at den ansatte opplever treningsglede og blir motivert til å fortsette en mer aktiv livsstil.

Tett oppfølging av personlig trener

Sammen med personlig trener vil man kartlegge hvilke behov som foreligger, og deretter sette noen mål man kan jobbe mot. Deretter legges det en plan for gjennomføring av programmet, som også kan innebære egentrening i tillegg til treningen med personlig trener. Når treningsprogrammet skal skreddersys tar treneren hensyn til både treningserfaring, eventuelle begrensninger og ulike behov som kan foreligge. Alle treningsprinsipper er basert på faglig forankrede kunnskaper. Deltakeren har tilgang til alt 3T har å tilby i perioden, og har full tilgang til det som inngår i et 3T-medlemskap. Med treningsfasiliteter i toppklassen er alt lagt til rette for en god start på en mer aktiv livsstil.

Målbare resultater

I starten og slutten av perioden vil det bli gjennomført målinger av treneren, slik at man kan se utviklingen gjennom treningsperioden. Disse målingene er konfidensielle, og brukes kun som verktøy for å finne gode treningsmål, og for å se endring og forbedring. Ofte skjer det endringer som ikke nødvendigvis er lett synlige i speilet eller på badevekta, men som likevel kan utgjøre en stor forskjell på helse og livskvalitet. Slike målinger er ofte svært motiverende!

InBody kroppsanalyse

Ved utvalgte senter kan man også benytte seg av mer detaljerte verktøy gjennom en kroppsanalyse med InBody, som er et svært godt testverktøy av kroppens sammensetning. Der måler man f.eks. fettprosent, visceralt fett, muskelmasse, kroppens vanninnhold og lignende. Målingene er svært enkle å gjennomføre. Man er barbeint, og ellers fullt påkledd. Selve målingen tar et par minutter, og man får en detaljert oversikt over kroppens sammensetninger. Dette er en tilleggstjeneste til 8-ukers pakken.



**PRIS 8 UKERS
"KOM I GANG"-PAKKE**

4700,-

pr. deltaker

DETTE INNGÅR:

2 måneders medlemskap på 3T

1 time kartlegging med PT (50 min).

5 x PT-timer (25 min)

Personlig oppfølging underveis

VI ANBEFALER Å LEGGE TIL:

2 x InBody kroppsanalyse

300,-

pr. deltaker

Vi anbefaler å ta en kroppsanalyse ved start og en kroppsanalyse etter 10 uker. Da vil man få kartlagt utgangspunktet, og man kan måle den positive effekten treningen har gitt gjennom perioden. Kroppsanalyse med InBody vekt gjennomføres på 3T-Rosten.



3T tilbyr squashkurs for både nybegynnere og viderekommende

FASTBANE SQUASH

30 min. pr. bane

200,-

pr gang

Skap samhold med idrett!

Flere bedrifter velger squash eller cageball fordi det er så lett å lære og bli god i, og utmerkede kondisjonsidretter. Det er to avhengighetsskapende idretter hvor helsegevinstene kommer som en bonus. Og det er et veldig godt grunnlag for å etablere en solid treningsmotivasjon. Prøv Squash og Cageball på utvalgte senter i Trondheim.

Squash og cageball er kondisjonsidretter som skaper et samhold både på og utenfor banen. Her kan kolleger samles for en felles treningsøkt, og kombinere både trening og sosialt samvær. Treningen kan enkelt tilpasses spillernes nivå, slik at alle kan delta uavhengig av tidligere erfaring. Begge sportene innehar et stort konkurransepotensial, og slår gjerne godt an hos de som liker å konkurrere og trene for å slå kollegaen.

Squash

Racketsporten spilles på innendørs bane med fire vegger, hvor to spillere spiller mot hverandre. En slagveksling startes ved at en ball slås mot frontveggen, og deretter må de neste slagene slås direkte mot frontveggen eller via de andre veggene. På 3T finner du squashbaner på 3T-Leangen, 3T-Sluppen og 3T-Rosten. For bedrifter anbefaler vi at man kjøper en fastbane over en lengre tidsperiode, som kan benyttes av flere ansatte i bedriften.

Cageball

Cageball spilles på en 23 meter lang og 15 meter bred kunstgressbane, med et fire meter høyt vant som omslutter banen og som gjør at ballen aldri er ute av spill. Målene på banen kan justeres i forskjellige størrelser, slik at man står fritt til å spille både med og uten målvakt. Man spiller som regel fire mot fire eller tre mot tre. I Cageball finnes det ingen innkast, dødballer eller langpasninger, noe som fører til at intensiteten automatisk blir svært høy. 3T har totalt 7 Cageballbaner, 3 på 3T-Sluppen og 4 på Cageball Rosten. En bane leies normalt ut i 45-minutters økter, og man kan bestille både drop-in eller fastbane som går over lengre tid.



**VI ANBEFALER EN 10-UKERS
CAGEBALL PAKKE**

10 x 45 min.

fra 4000,-

A physical therapist, a man with a beard and bald head wearing a black long-sleeved shirt with blue accents, is examining a woman's head and neck. The woman is wearing a white t-shirt and has her head tilted back. They are in a room with large windows overlooking a snowy mountain landscape. The therapist is using his hands to touch the woman's forehead and the back of her head. The woman has a calm expression.

**3T-KLINIKKEN TILBYR
UNDERSØKELSER
OG BEHANDLING AV
BLANT ANNET:**

- Smerter i muskler og ledd
- Svimmelhet/hodepine
- Ryggproblemer
- Treningsrelaterte plager
- Opptrening etter skade
- Behandling under/etter svangerskap

3T-Klinikken

Opplever du ubehag eller smerter i muskler og ledd? Da kan 3T-Klinikken være løsningen for en smertefri hverdag for deg! Her kommer du raskt til behandling hos fysioterapeut, kiropraktor eller naprapat.

Mange muskel- og skjelettplager kommer som følge av for stillesittende arbeid, eller arbeid som belaster kroppen på en negativ måte. Dette kan for eksempel være plager som vond rygg, nakke eller skuldre, som kan påvirke ansattes yteevne, kapasitet og velvære. Muskel- og skjelettplager utgjør også en betydelig andel av sykemeldingsgrunnlaget i Norge, og er en belastning både for den ansatte og bedriften. Den gode nyheten er at plager knyttet til inaktivitet eller feilbelastning ofte både kan forebygges og reduseres med riktig behandling.

3T-Klinikken er en tverrfaglig klinikk som behandler både akutte og langvarige plager og smerter. Her er det mulig å få behandling innen kort tid, og benytte de fleste behandlings- og helseforsikringer. Alle terapeutene jobber ut ifra forskningsbasert kunnskap og det som er bevist mest effektivt. I tillegg til en mangeårig utdanning innen sine fagfelt har også behandlerne svært god kunnskap om trening og fysisk aktivitet, som benyttes for å gi deg en langsiktig løsning. Behandlerne har tilgang til både egne behandlingsrom og topp moderne treningsfasiliteter.



VÅRE FYSIOTERAPEUTER KAN TILBY

- Diagnostisk ultralyd
- Trykkbølgebehandling
- Injeksjonsterapi



HAR DU HELSEFORSIKRING?

Du kan benytte deg av din helseforsikring hos oss – vi har samarbeid med følgende forsikringsselskaper:





Ta kontakt på bedrift@3t.no for å få vite mer om SPREK bedrift

