

I HAR VALGT BASIS:

DEN NEMME

Digitalt forløb til jer,
der vil i gang med det samme.

*Efter 6 uger
kan det mærkes*



BASIS

Den nemme

- **SKRIDT DER TÆLLER-KONKURRENCE**

I konkurrerer i hold og følger jeres udvikling uge for uge.

- **GÅ- & LØBEPROGRAM**

Plan med 3 træninger pr uge hvor alle kan være med.

- **OPVARM- & UDSTRÆKNING**

Kom nemt i gang og undgå skader.

- **MAD I HVERDAGEN**

Fif til små ændringer der gør det nemmere at spise bedre.

- **UGENTLIGE UDFORDRINGER**

En ny, konkret opgave hver uge, der holder jer i gang.



Sådan fungerer det

- 6 ugers forløb
- Digitalt forløb
- Start når I vil

Flere kommer i gang - også dem der normalt ikke gør



Investering

Forløbet gennemføres som et samlet hold for at sikre effekt

Op til 15 medarbejdere: 14.995 kr.

Op til 30 medarbejdere: 24.995 kr.

Op til 50 medarbejdere: 34.995 kr.

KLAR TIL AT KOMME I GANG?

Skriv til os – så er I i gang på få dage

I SKAL BARE SIGE JA



NAVA Greenland ✉ nava@nava.gl

🌐 www.nava.gl ☎ (+299) 55 19 77