

form:a företaget

EN INBJUDAN TILL FRISKARE FÖRETAGSVÅRD!

Full fart framåt med friskare företag!

“Att satsa på friskare & sundare arbetskraft kan ge så mycket som **åtta gånger pengarna** åter i form av ökad kapacitet. Det upplevs som omsorg och ger lojalitet. Det skapar gemenskap. Det är dessutom avdragsgillt.”

Att satsa på friskvård ligger i tiden. Dessutom är det smart! En väl utformad & genomförd satsning på hälsa kan ge så mycket som **åtta gånger pengarna i åter** i form av ökad kapacitet. Fantastiskt!

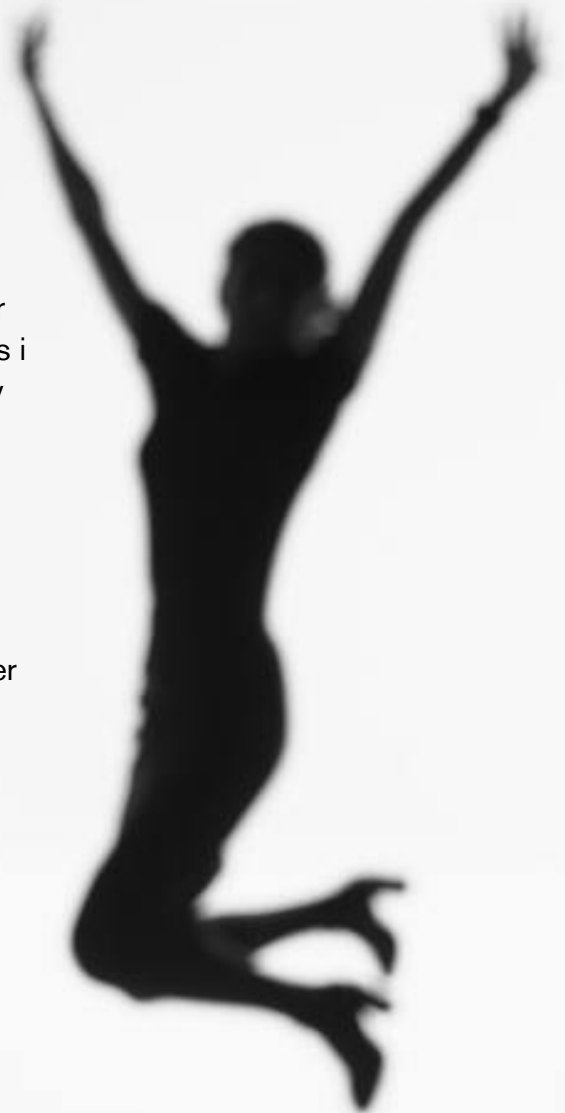
Att satsa på sin personal signalerar omsorg. Varje krona som investeras i friskvård ger återbetalning i form av nöjdare, friskare och piggare personal med mindre sjukfrånvaro och färre krämpor.

form träning & hälsa erbjuder

er allt från massage, föreläsningar, utbildning & träning till kombinationspaket som

garanterat sätter fart & färg på arbetsklimatet och de anställda!

Förvissa dig om att du vårdar & satsar på företagets största och viktigaste tillgång; arbetskraften! Satsa på friskare företagsvård.



Full fart framåt med friskare företag!

form

Träning & hälsa | Knivsta

Apoteksvägen 1 741 42 Knivsta
018-380 480

www.formhuset.se

Vårt utbud = enkla & trevliga lösningar



Behandling

Massage

Massage ger en mjuk och avspänd känsla i kropp & själ. Massage löser spänningar & förbygger problem. Vi kan komma till er / ni kan komma till oss. Mycket uppskattat!

Naprapati

Naprapati är problemlösande behandling som syftar till att återfå och behålla fullgod funktion i kroppen. Naprapati har uppmärksammats som den mest effektiva behandlingsformen. En Naprapat har fem års heltidsstudier i medicin & praktisk behandling bakom sig.



Träning

Träning är en oslagbar kvalitetshöjare. Höjer dessutom levnadsstandard, arbetskapacitet, ork & humör.

Gym

I våra topplokaler på form kan ni hitta en oas att må bra i. Utrustning av högsta kvalitet samt peppande och kunniga instruktörer, ger fin-fina resultat! Ökad styrka i kroppen håller skador & skavanker bort bättre än något annat! Effektivt direkt & på sikt!

Gruppträning

Vi är mycket stolta över våra grupplass—de är så roliga & bra! Massor att välja på som ger ökat ork, bättre prestation och ett glatt humör!

Personlig träning

För maximal effekt och kvalitet! Bevisat mest kostnadseffektivt för företag!



Kost & mat

Kostcoaching

Du är som bekant vad du äter. Därför hjälper vi gärna till med ett riktigt bra upplägg av kosten, som gör dig gott och får dig i fin form.

Servering

Vi kan tillhandahålla er mat tillagad av vår stjärn-kock, Jean-Pierre, baserad på ekologiska råvaror, tillagad för kroppens allra bästa. Härligt gott & snyggt är det också. Frukost, lunch, fika, middag.... Vad ni önskar!



Föreläsningar & klokskap

Föreläsningar

Med ökad kunskap blir saker kul. Vi föreläser om kost, träning, målsättning, livsstil, antistress, mm och passar på att peppa & motivera så mycket det går.

Coaching

Individuella, utvecklande träffar som tar er till högre höjder.



Unika företag = personliga upplägg

Varje företag är unikt och förtjänar en "skräddarsydd kostym." Med vår kunskap & erfarenhet som stöd, är det självklart ni som bäst vet vad ni behöver. Här är några exempel från andra som formar sina företag:

- **Klipp-kort behandling.** Företaget löser ett klippkort. De anställda bokar tid & kommer till oss för naprapati / massage efter behov, och betalar själva viss del av kostnaden / gång.
- **Massage på jobbet.** Vi kommer till er och ger behandling.
- **Klipp-kort träning.** Företaget löser klippkort och de anställda får träna så mycket företaget tillåter. Kan fyllas på efter hand. **GARANTI: Vi fakturerar aldrig mer än vad det kostat att lösa årskort för samtliga anställda. (Gäller summa utöver start-pott 100-klipp.)**
- **Årskort träning** inkl allt. Enkel och bra lösning!
- **Eget träningspass.** Företaget abonnerar ett pass per vecka. Egen instruktör och eget upplägg. Fantastisk sammanhållning i gruppen!
- **Kostcoaching & personlig träning.** Inledande och avslutande testgenomgång, samt föredrag med rolig presentation av fina resultat.
- **Hälsoanalys.** Test av nuvarande hälsostatus samt råd till bättring & uppföljning.
- **Inspirationsdagar.** Träning, lunch, fika, föreläsning & behandling hos oss

Paket-förslag

Brons

- 3 peppande föreläsningar för att komma igång, motivera & underhålla.
- 3 träffar / anställd. En träff där nuläge fastställs via olika tester, en träff där personligt upplägg av kost & träning går igenom och en träff för uppföljning & avstämning.
- Klippkort / årskort träning på form till samtliga anställda.

Silver

- 3 peppande föreläsningar för att komma igång, motivera & underhålla.
- 3 träffar / anställd. En träff där nuläge fastställs via olika tester, en träff där personligt upplägg av kost & träning går igenom och en träff för uppföljning & avstämning.
- Klippkort / årskort träning på form till samtliga anställda.

+

- Klippkort behandling / massage.

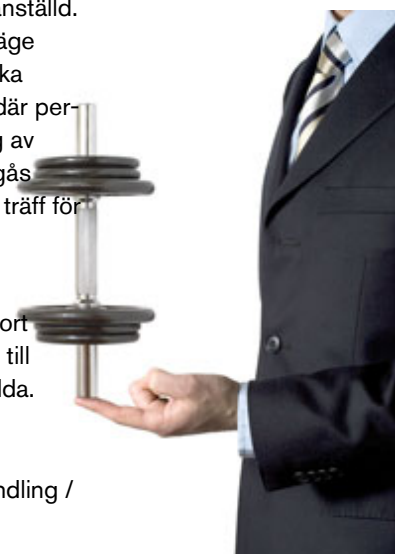
Guld

- 5 peppande föreläsningar för att komma igång, motivera, underhålla och utbilda.
- 10 pt-träffar / anställd. En träff där nuläge fastställs via olika tester, en träff där personligt upplägg av kost & träning går igenom och en träff för uppföljning & avstämning.
- Klippkort / årskort träning på form till samtliga anställda.

+

- Klippkort behandling / massage.
- Eget företagspass en eller flera gånger / vecka.

Plocka gärna "russinen ur kakan" & sätt ihop ert "önskeprogram" för friskare & gladare företag.



Regelrätt

Regler för friskvård på jobbet

Tack vare ändrade skatteregler har det från den 1 januari 2006 år blivit enklare för företag att erbjuda friskvård till sin personal. Begreppet friskvård har utvidgats och vissa villkor som begränsade skattefriheten har tagits bort. Sammantaget betyder det att arbetsgivarna får ett ökat utrymme att erbjuda sina medarbetare olika former av skattefri friskvård.

Förenklingen ligger i att man tar bort vissa villkor som tidigare var obligatoriska för att man skulle kunna se friskvård och motion som en skattefri förmån, t.ex

Platsen

Friskvården måste inte längre utövas inom en lokal som hyrs av arbetsgivaren. Den anställda kan komma direkt till det företag där friskvården utförs, istället för tvärt om.

Betalning

Arbetsgivaren behöver inte längre betala friskvården direkt till motionsföretagets innehavare. Den anställda kan alltså betala direkt och redovisa kvittot som utlägg. Men för att arbetsgivaren ska kunna få tillbaka den ingående momsens måste du begära att få ett skrivet kvitto med arbetsgivarens namn på.

Kollektivt eller enskilt

Friskvården behöver inte längre vara av kollektiv natur, utan kan utföras individuellt på eller utanför arbetstid.

Kostnad

Det finns inte längre något tak för vad motionen eller friskvården får kosta. Ett träningskort får exempelvis kosta det som anses vara ett gängse pris på orten.

Massage

Massage ingår nu i begreppet friskvård och är inte reserverat bara för rehabilitering.

Oförändrade villkor

Fortfarande gäller dock regeln att motionen ska vara av enklare slag till ett mindre värde och att den måste erbjudas till hela personalen. Exklusiva motionsformer, som golf, segling, ridning och utförsåkning, är fortfarande undantagna från friskvårds- begreppet.

”Det finns inte längre något tak för vad motionen eller friskvården får kosta. Ett träningskort får exempelvis kosta det som anses vara ett gängse pris på orten.”



Erbjudande just nu

Köp 100-klipp träning för
9990.- (+ moms)
så bjuder vi på en
peppande introduktionsföreläsning
(60 minuter värde 6500.-)
om hur du med enkla medel får
maxial effekt av din träning.



Köp årskort för 4900.- (+moms)
så bjuder vi på en timme med personlig
tränare per årskort
(60 minuter värde 600.-)



”Scania
sparade 120
miljoner med
företagsvård.

Utbyggd
företagshälsa sparar
pengar. Den
erfarenheten delar
Scania, Vägverket
och Posten som har
satsat på det
förebyggande arbetet.
Scania har minskat
kostnaden för
sjukfrånvaro med 120
miljoner på fem år.”

Vad är forma företaget?

Form träning & hälsa har funnits i Knivsta sedan hösten 2000. Under denna tid har vi verkat för ökad hälsa på bred front. Våra tjänster har med tiden blivit allt mer efterfrågade av just företag. De friska lösningar vi erbjuder företag av alla storlekar, har visat sig mycket uppskattade och effektiva.

För oss är träning och hälsa en självklarhet; en livsstil som vi gärna delar med oss av. Vår devis är att alla kan hitta ett sundare jag, med lite hjälp & stöd samt en kick i rätt riktning. För företag ger konceptet ”forma företaget” ett enormt mervärde i form av ökat kapacitet hos ett sammansvetsat team.

Formade företag:

AP-fastigheter
Bollplank
Gargnäs production link
ICA-Kniven
Krusenberg herrgård
NDA
Nova park conference
Olle Olsson-bolagen
Pharmacia diagnostics
Scandic-Hilton
Schaeffler INA
Skanska
STA travel nordn
Steningevik konferans
Tollco
White arkitekter
White raptor racing AB
Värdförbundet
Åke Huss ventilationstjänst & sotning
Östuna maskin

Löneexperten rekommenderar

Företag som erbjuder sina anställda kvalificerad friskvård visar inte bara att de är mån om personalens välmående och trivsel utan också att de verkligen vill leva upp till sina ideal och personalpolitiska mål: ”Personalen är vår viktigaste resurs. Den ska vi vårda, utveckla och motivera”.

Ett varierat utbud av friskvårdsaktiviteter som kan nyttjas av alla anställda - motion, träning, massage, kroppsbehandling mm – är en uppskattad anställningsförmån av typen win-win. En satsning på seriös friskvård är en långsiktig och lönsam investering med snabb pay-back.

Det är väl belagt att varje krona som investeras i friskvård ger återbetalning i form av nöjdare, friskare och piggare personal med mindre sjukfrånvaro och färre krämpor. En planerad friskvårdsinvestering är väl så ”lönsam” som satsningar på kompetensutveckling och allmänna trivselaktiviteter.

En rad olika medarbetarundersökningar visar att tillgång till friskvårdsaktiviteter är en mycket attraktiv anställningsförmån. Ur företagsperspektivet är det en kostnadseffektiv åtgärd. Till skillnad från lönehöjningar.



forma

Träning & hälsa | Knivsta

Apoteksvägen 1 741 42 Knivsta
018-380 480

www.formhuset.se