

For studenter

Mindre belastning.
Mer energi i studentdagen.



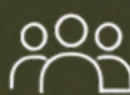
Ergonomi



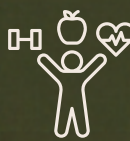
Fysikalsk
behandling



Ernæring



Gruppetréning



Hverdagsstruktur

HELT STUDENT

Slik kan en fredag se ut

En fredag i måneden setter vi av dagen til studenter. Du booke individuelle timer hos oss på klinikken, og men starter med en forebyggende gruppetime.

BEHANDLING - FOREBYGGNING - MER ENERGI EN STERKERE STUDIEHVERDAG



08:00 – 15:00

Individuelle timer på klinikken én gang i måned

Bestill din ønsket inviduelle time: Fysikalsk behandling, klinisk ernæring, PT-time, helseveiledning eller hverdagsstrukturering.



Tilpasset behov

-  Nakke, skuldre og rygg
-  Stress og spenninger
-  Bevegelse og funksjon
-  Ernæring og energi
-  Ergonomi og arbeidsplass



09:00 – 10:00

Forebyggende gruppetime

En effektiv økt med styrke, mobilitet og bevegelighet. Moderat intensitet – dere skal ikke bli for svette, og kan gå rett tilbake på jobb.



Lav terskel
Stor effekt



Bedre helse
og mindre plager



Mer energi
og økt trivsel



En mer bærekraftig
arbeidshverdag

*Forebyggning
som passer inn
i hverdagen*

HELT HELSE

STUDENT

Priser

Helt Student priser på
www.helthelse.no

Fredager med gruppetrening, individuelle konsultasjoner (PT, Osteopati, Ernæring)
Workshop med Hverdagsstrukturering, Ergonomi, Søvn, Stresshåndtering, Sosiale aktiviteter.



Gruppetime

50 min



Fysikalsk, Ernæring, PT

30 min x 4 timer



Ergonomi

15 min



Hverdagsstrukutering

60 min



Foredrag / workshop

120 min



Lav terskel. Stor effekt.