

# MoVikurs-Företag

- Gör företaget smidigt, stabilt och starkt  
...bokstavligt talat!



**SMIDIG**  
**Stabil**  
**STARK**

*Konversera med hela  
kroppen*

## En unik möjlighet till hållbar och hälsofrämjande investering!

En kurs som innebär att deltagarna får lära känna och prova på träningsformen MoVi vilket bland annat innebär upplevelser och iakttagelser kring sina fysiska förmågor. Kursen syftar till att ge kunskaper och användbara färdigheter som utvecklar och bidrar till att deltagaren kan påverka och utveckla sin fysiska hälsa.

Kursen längd och omfattning utformas utifrån företagets önskemål. Det kan till exempel innebära 5 träffar á 60 minuter. Kursen kan med fördel genomföras på arbetsplatsen. En enkel lokal med plats för aktuella deltagarna är det enda som krävs. Bekväm röreslefri klädsel rekommenderas.

*MoVi kan upptäcka begränsningar i  
fysiska förmågor som kan vara orsaken  
till arbetsrelaterad värk och trötthet.*

Övningarna syftar till att skapa kombinationer av rörelser som utmanar hjärna, muskler och leder till ett optimalt samarbete, sk **Propriceptiv Dynamisk Träning**. Förmågor som rörlighet, balans, koordination och styrka stimuleras på olika sätt. Genom MoVi utvecklas kroppskännedom och uppmärksamhet på detaljer i rörelsen – den kräver fokus och en hel del tålamod men ger också märkbara och hållbara resultat!

*MoVi ger individen effektiva verktyg för att  
optimera och utveckla sin fysiska hälsa.*

**Varmt Välkommen till en upplevelserik kurs!**  
**Andreas Carlson/VitalSupport**

**Kontakt och prisuppgifter**  
[andreas@vitalsupport.se](mailto:andreas@vitalsupport.se)



[www.vitalsupport.se](http://www.vitalsupport.se)

Facebook: Anette och Andreas vitalsupport

