

Specialister i skadesforebyggelse



forebyg
arbejds
skader.dk

Forebyg Arbejdsskader kobler arbejde og fritid. Vi tilbyder kurser og personlig træning, der optimerer frisørernes arbejdsdag.

Vi målretter vores træning og undervisning efter de udsatte led og muskulaturer I har. I bliver stærkere og opnår kompetencer i, at træne optimalt – det skal sikre jer længere tid på arbejdsmarkedet og færre sygedage!

Vi vil være frisørernes 1. valg når det kommer til, at forebygge muskel- og ledsmerter!

Produkter

★ Kursus (perfekt til hold)

- 2 x 2,5 time med en måneds mellemrum
- Kurset indeholder teori om arbejdsskader, praksis træning, udspænding og massage
- Udarbejdelse af plan for træning
 - inkl. forplejning

**PRIS: 725 DKK pr. pers. eks.
moms + transport udgift**

★ Personlig træning

- Personlig træning er til dem, der aktivt vil træne mod at undgå arbejdsskader her og nu
- Gratis samtale inden start
 - Personlig træning i nærheden af dig
 - Træningsvarighed er 60 min.
 - Træningsprogram
 - Sparring på mail

**Timepris: fra 124 DKK eks.
moms***

*Personlig træning fås også som tur-kort. Prisen afhænger af deltagerantal og størrelse på turkort.

Forebyg Arbejdsskader har stor erfaring med, at optimere arbejdsmiljø med henblik på, at forebygge arbejdsskader. Vi tilstræber, at blive de bedste til, at hjælpe frisører. Derfor har vi afviklet kurser for DOFK på Fyn, hvor vi har opnået stor viden om målgruppen.

Kontakt

kontakt@forebygarbejdsskader.dk

www.forebygarbejdsskader.dk

Tlf.: 28100962/29615926

**Specialister i
skadesforebyggelse**



forebyg
arbejds
skader.dk

Tilbud til alle medlemmer af DOFK

★ Kursusforløb (perfekt til hold) – 5 timer i alt

PRIS: 725 DKK pr. pers. eks. moms
(normalpris 850 DKK) + transport udgift

★ Personlig træning

Antal personer	Normalpris	DOFK medlemspris (15 % rabat)	Pris pr. person
1	450	380	380
2	800	680	340
3	1.050	890	296
4	1.200	1.020	255
5	1.350	1.150	230
6-10	2.000	1.700	283 – 170
11-15	2.750	2.340	212 – 156

*Priserne er pr. time, i DKK og eksklusiv moms



Kontakt

kontakt@forebygarbejdsskader.dk

www.forebygarbejdsskader.dk

Tlf.: 28100962/29615926

Specialister i skadesforebyggelse



★ Personlig træning – turkort

Turkort er til dig/jer der gerne vil igennem et træningsforløb. Det tager udgangspunkt i DOFK's medlemspris med 15 % rabat, og derudover sparer I yderligere...

10 % på 3-turskort – 15 % på 6-turskort – 20 % på 10-turskort

Et 3-turskort er f.eks. 3 x 1 timers træning fordelt over en aftalt tidsperiode.

Antal personer	3-turskort (10 % rabat)	Pris pr. pers.*	6-turskort (15 % rabat)	Pris pr. pers.	10-turskort (20 % rabat)	Pris pr. pers.
1	1.026	342	1.938	323	3.040	304
2	1.836	306	3.468	289	5.440	272
3	2.403	267	4.539	252	7.120	237
4	2.754	229	5.202	216	8.160	204
5	3.105	207	5.865	195	9.200	184
6-10	4.590	153	8.670	144	13.600	136
11-15	6.318	140	11.934	132	18.720	124

*Priserne er i DKK og eksklusiv moms

*Pris pr. person er prisen for 1 times træning.



Hvem er vi?

Forebyg Arbejdsskader

Sara: Fysioterapeut og Stud.cand.scient Idræt og Sundhed

Theis: Cand.scient. Idræt og Sundhed

Sten: Stud.cand.scient Idræt og Sundhed

Kontakt

kontakt@forebygarbejdsskader.dk

www.forebygarbejdsskader.dk

Tlf.: 28100962/29615926