



Vores kunder oplever

"Vi har flere medarbejdere, der udtaler at de bare har det bedre i deres krop. De føler, at de har mere energi og overskud både på jobbet og i hverdagen derhjemme..."

Birgitte Lund, HR Chef
Wärtsilä Lyngsø Marine A/S

"Jeg ville helt klart vælge en arbejdsplads frem for en anden, på baggrund af dette sundhedstiltag"

Susanne Olsen, SOSU medarbejder
Øresundshjemmet, Fredensborg Kommune

"Jeg kan simpelthen mærke, at min generelle form bliver bedre, fordi jeg får pulsen op i de her sessioner bare én gang om ugen. Det er et super koncept, der får folk op af stolen og skaber bedre sammenhold..."

Mads Pallesen, Senior Developer
Wärtsilä Lyngsø Marine A/S

For mere information

info@thrive360.dk
www.thrive360.dk



Vil I hellere forebygge end at helbrede?

Lad fagpersoner tage ansvar for sundhedsfremme & trivsel i din virksomhed.

Hvem er vi?

Hos Thrive360 er vi et passioneret team af sundhedsprofessionelle, der varetager dine medarbejderes fysiske og mentale sundhed.

Gennem en evidensbaseret tilgang fremmer vi trivsel og stressrobusthed ved at skabe og fastholde sunde vaner, gennem øget fokus på motion og balance mellem krop og sind.

Vælg den løsning, der passer til jer

- Enkelte sundhedsdage
- Sundhedsuge
- Månedsløb
- Løbende abonnement
- 1:1 forløb for enkelte medarbejdere



Vores mission er at forebygge sygdom og reducere stress ved at skabe bedre trivsel på arbejdspladsen gennem fysisk og mental træning.

Jeres sundhedspakke kan bestå af

Evidensbaseret motion

Med en app baseret platform sikrer vi, at jeres medarbejdere når WHO's ugentlige sundhedsmål gennem pulstræning, på en sjov og motiverende måde, hvor alle kan være med.

Ved at følge disse retningslinjer for fysisk aktivitet kan I forbedre både trivsel og produktivitet på arbejdspladsen, samt reducere risikoen for stress og sygefravær.

Et eksempel på et forløb er, at vi faciliterer fællestræning hos jer 1-2 x pr. uge og fremmer motivation og vedholdenhed gennem sjove holdkonkurrencer og 1:1 dialog undervejs.

Mental sundhed

Vi har en tværfaglig tilgang til at fremme mental sundhed. Igennem en tryk relation til hver medarbejder sammensætter vi et forløb, hvor vi ikke alene afdækker årsagen til stress, men behandler symptomerne i det kropslige og psykiske. Dermed opnås en større forståelse for årsagen til stress hos individet. Herved skabes et fundament for større mental robusthed med værktøjer til fremtidig forebyggelse.

Vores ydelser der kan tilpasses jeres behov

Pulstræning - Styrketræning - Fysioterapi - Fysiurgisk massage - Rehabilitering - Personlig Træning - Psykoedukation - 1:1 Stresscoaching - Meditation - Mindfulness - Qi Gong - Vejtrækningsteknikker