

OFFICEFIT

AKTIVITETSOVERSIGT 2024

Januar	Februar	Marts
Bevægelse på arbejde <ul style="list-style-type: none"> Squat udfordring OfficeFit triatlon 	Nakke og skulder <ul style="list-style-type: none"> Udfordring på tværs af virksomheder 5 gode til nakken 	Fællesskab på arbejdspladsen <ul style="list-style-type: none"> Tematime med OfficeFit for sundhedsambassadører
April	Maj	Juni
Godt helbred i dit arbejdsliv <ul style="list-style-type: none"> Wall sit challenge 	Stærk ryg <ul style="list-style-type: none"> Udfordring på tværs af virksomheder 5 gode til ryggen 	Vaner og adfærd <ul style="list-style-type: none"> 5 gode råd til at ændre en vane Planke challenge
Juli	August	September
Elastik øvelser <ul style="list-style-type: none"> 5 gode med elastik 	Arm og håndled <ul style="list-style-type: none"> 5 gode til arm og håndled 	Udfordre din balance <ul style="list-style-type: none"> Udfordring på tværs af virksomheder Lunges challenge
Oktober	November	December
Siddende vs. aktiv <ul style="list-style-type: none"> Tematime med OfficeFit for sundhedsambassadører 	Knæ og hofter <ul style="list-style-type: none"> Udfordring på tværs af virksomheder 5 gode til knæ og hofter 10-20-30 challenge 	Jul <ul style="list-style-type: none"> Aktiv december