

För ett friskare liv



Björn Jansson
Massage terapeut
Friskvårdskonsulent
Personlig Tränare PT

Ont i armen? Musarm? Trött kropp? Kalla fingrar? Träningsvärk?

Symptomen är ofta många och lätta att känna igen. Flera av dem anser vi inte ens vara ett problem - då de ofta blir en del av vår vardag. Men tänk om du skulle kunna slippa dina dagliga krämpor och helt enkelt få ett friskare liv - då har du kommit rätt - nämligen till Gnesta Hälsa Friskvård AB. Läs vidare så ser du vad jag kan erbjuda dig som privatperson och företagskund.

Varför Massage ?

Massage har både rehabiliterande och förebyggande effekt. Massage kan användas som behandlingsform i många olika sammanhang. Som behandlande terapeut träffar Björn på många olika typer av skador. Björn har arbetat med dessa i 10 år och under denna tid hjälpt många att bli fria från sina krämpor.



Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund



- för snabbare läkning.



Massageterapi

Visste du att kalla händer ofta kommer ifrån en spänd nackmuskulatur? När muskeln släpper taget om kottorna öppnar det för att nervsignalerna ska gå fram och värmen sprider sig i fingrar och händer. Detsamma gäller musarm eller golf/tennisarmbåge. Symptomen är smärta i armbåge men orsakas ofta av en spänd nacke/axlar. Huvudvärk och tinnitus kan också härledas till ovan nämnda problemområde. Som behandlande terapeut är målet med behandlingen att du som kund ska bli besvärfri. Många gånger hjälper det med massage, men ibland behöver dessa behandlingar kompletteras och därför samarbetar jag med flera andra terapeuter inom kunskapsområdet.

Träna inför:

Vasaloppet, Cykelvasan, Lidingslöppet

Att träna i grupp, höjer oftast motivationen att prestera på maximal nivå när tävlingsdagen äntligen kommer. Konceptet är att satsa på individuell träning i grupp. Att utveckla de sidor som oftast glöms bort och att varje individ arbetar maximalt utifrån sin egen förmåga ligger mig varmt om hjärtat.

Vi använder oss av konditionsträning, där vi lägger fokus på tekniken, varvat med funktionell styrketräning. Det ena passet är inte det andra likt... allt för att hitta inspiration och nya infalls-
vinklar.



Att träna och ta hand om sin kropp är ett livsverk.

PT Personlig Träning

Har du behov att göra en förändring i ditt liv? Kanske vill du börja träna, äta bättre eller lära dig hantera stress? Då ska du boka en träff hos mig och ta steget mot en bättre hälsa. Jag erbjuder en rad olika friskvårdslösningar som anpassas för dig som person. Hos Gnesta Hälsa Friskvård AB kan du träna både (PT) enskilt och (PT) små grupper, allt efter dina önskemål.

Friskvård till Företag

Gladare och effektivare personal, ökad frisknärvaro och en högre produktivitet - vilket företag vill inte ha det? Enligt folkhälsostitutet tjänar företagare som satsar på sin personal mellan 2,50 - 5 kr på varje satsad krona när det gäller friskvård. Vilken annan produkt finns där förtjänsten ligger på den nivån? Gnesta Hälsa Friskvård AB skräddarsyr friskvårdspaket till just ditt företag enligt era behov. Boka en träff med mig och se vad jag kan göra för er, redan i dag. Självklart kommer jag till er arbetsplats om så önskas. Företaget har F-skattebevis

Gnesta

Hälsa Friskvård AB

Björn Jansson
Torggatan 15
64633 Gnesta

Telefon: 070-595 69 91
E-post: bjorn@gnestahalsa.se

Fakturadress
Skillinggatan 88
646 32 Gnesta
Org nr.: 556848-2177