



**ADD A NEW
HABIT**

Promenader är bra för både kropp och knopp!



Bryt stillasittande!

Hur ofta tar du rörelsepauser?



Let's take a break!

1:
Bend your knees and swing your arms in a large movement.

Repeat at least 10 times



2:
Reach for the sky and make yourself tall. Lower your arms and shake your shoulders.

Repeat at least 3 times



3:
Move your arms back and forth in a slow and rhythmic way – "shadow boxing"

Repeat at least 10 times



Träna balans

Har du testat att stå på ett ben när du borstar tänderna?



Sugen på en utmaning?

Anmäl dig till Lundaloppet!



Tetra Paks anmälningssida till Lundaloppet är öppen: <https://lundaloppet.se/anmalan/foretagsanmalan/>

Öka din vardagsmotion!

Tar du rulltrappan av gammal vana?



Komma igång eller ta din träning till en ny nivå!

Boka en Personlig tränare



Do you need help?

Make an appointment with
a personal trainer,
Jessica or Axel.

You can use your wellness grant
(friskvårdsbidrag) for the cost.

For contact information,
scan the QR code



Styrkepausen!

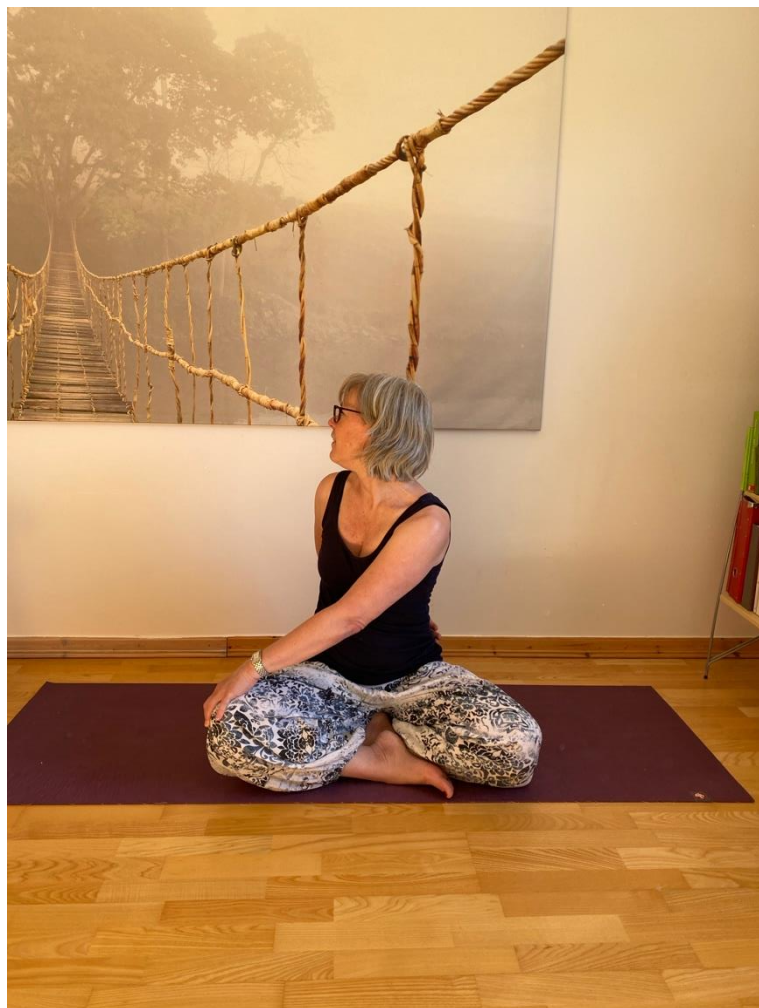
Kontakta Oasen om ni är sugna på en utmaning i gruppen!



Yin Yoga – tisdagar 11:30-12.00



Prova på - maila Christel eller Mindfulness & Yin Yoga sektionen!



Yin-yoga fokuserar på att stretcha vår bindväv. Christel instruerar på svenska och ger på ett fantastiskt sätt kropp & knopp både återhämtning och uppbyggnad.

Digitalt eller i källarlokalen i 318, vanliga kläder.

Maila: christel.lilja@nyinsikt.com eller Stina.Thessen@tetrapak.com

Träna tillsammans med dina kollegor -

Ingen anmälan krävs och kostnadsfritt!

The main content area is a collage of four images. The top-left image shows a close-up of a smiling woman with blonde hair, wearing a black and white athletic top. The top-right image shows a person in mid-air, jumping over a hurdle in a gym setting. The bottom-left image shows a group of people in a gym, performing a stretching exercise. The bottom-right image shows a close-up of a person's face, looking down.

Circle Training in the Gym
with Maria

Mondays 16:30- 17:30

Start January 13 2025

No registration required.

Welcome to join!

OASEN

När tog du en lunchpromenad senast?

Tetra Pak slingan är just nu stängd, men det finns andra områden att välja för en promenad!

