

# GOD helse er GOD business

Vil du ha fornøyde  
og friske kollegaer?

Dette må du ikke  
gå glipp av!

Påmelding innen  
10. august 2009



**Kari Jaquesson:  
OVERSKUDD på jobben**

Kari er kjent som «hele Norges personlige trener» (God morgen, Norge, TV2). Hun har bred erfaring innen trening, helse og mosjon.

Kari er opptatt av at alle skal kunne komme i form og det sies at hun kan motivere en stein til å få fart på seg!

Kari vil gi innspill på hvordan du kan oppnå overskudd på jobben. Hvordan motivere seg selv og kollegaer? Hvor lite skal til for å få effekt av fysisk aktivitet? Hvordan enkle trimtips kan bidra til trivsel og overskudd på jobben?



**Johan Kaggestad:  
God helse = God business**

Johan har et enormt bredt erfaringsgrunnlag innen idretten. Han har bidratt og gjort suksess innen blant annet sykkelporten, skøytelandslaget, Vålerenga fotball og ikke

minst vært landslagstrener i friidrett og personlig trener for Grete Waitz og Ingrid Kristiansen. I tillegg har Johan hatt en sterk tilknytning til utviklingen av «Modum bad».

Johan vil ta for seg hvordan aktivitet organisert på enkelt vis for bedriften innebærer at god helse virkelig er god business!



**Atle Hunstad**

Atle er Generalsekretær i Norges Bedriftsidrettsforbund og vil gi innspill på hvordan Bedriftsidretten er bidragsyter for at god helse er god business.

Seminaret vil også inneholde eksempler fra næringslivet der man ser på de økonomiske fordelene med god helse i bedriften.

Kr 1250,- pr. person,  
inkl. bevertning

Meld deg på:  
[www.aktivpaafjellet.no](http://www.aktivpaafjellet.no)



NORGES  
BEDRIFTSIDRETTSFORBUND

AKTIV  
PÅ FJELLET