

Trimeriet

FLEKKEFJORD

Litt om oss:

Trimeriet Flekkefjord eies og drives av fysioterapeut Frode M. Tesaker. Tilknyttet er også fysioterapeut Silje D. Gilje som en del av klinikken Slippen Fysioterapi. Vi er begge utdannet fysioterapeuter og bidrar dermed med kunnskap og faglig tyngde i forhold til trening, kosthold og livsstil. Vi tilbyr individuell oppfølging i forhold til fysioterapi gjennom Slippen Fysioterapi, og personlig trening gjennom vår PT Laila Jonassen. I tillegg har vi dyktige instruktører og en variert og bred ukeplan for gruppetreninger. Senteret er også døgnåpent, hele året for medlemmer.

Med yrke som fysioterapeuter og mye erfaring innenfor trening, kosthold og gruppetrening skal alle vi som jobber ved senteret sørge for å gi bedrifter og deres ansatte et helhetlig, profesjonelt og kvalitetssikret tilbud. Vi har totalt ca. 450 m2 med treningscenter inkludert dusjmuligheter, handikap wc, vanlig wc, solarium, gruppetreningssal på ca 120 m2 og en flott utstyrsark. Utstyret er nytt og av høy internasjonal kvalitet bestående av flere forskjellige styrke og kondisjonsapparater.

Hva kan vi tilby?

Vi ønsker å være en viktig støttespiller for å fremme den mentale og fysiske helsetilstanden i medlemsbedriftene bl.a. gjennom å påvirke til en sunnere livsstil. Her vil vi med våre lokaler, kunnskap og ekspertise kunne tilby individuell oppfølging av den enkelte, gruppetimer for bedrifter, kurs etc. Vi utfører også tilpasning av individuelle såler som korrigerer for eventuelle fotfeilstillinger. Les mer på: <http://www.footbalance.com/why-footbalance>

Alle ansatte i bedrifter tilknyttet Lister BHT får tilbud om redusert månedsavgift lik 349,- pr.mnd, gjennom å fremvise bevis for sin tilknytning til medlemsbedrift hos Lister BHT. Hver enkelt ansatt kan deretter melde seg inn via resepsjon som er åpen man-tors 17.00-20.00 (sommer 18.00-20.00) eller ved avtale, ring 95731190.

For mer info: www.trimerietflekkefjord.no eller følg oss på Facebook, side: Trimeriet Flekkefjord.

Dette vil ikke medføre den enkelte bedrift noen som helst kostnad, men kan kanskje bidra til at flere bedrifter støtter sine ansatte aktivt gjennom å betale deler av avgiften?

Vi tilbyr:

- Kostholdsveiledning ved Personlig Trener
- Veiledning til vektreduksjon ved Fysioterapeut og Personlig Trener
- Gruppetreninger med stor variasjon
- Individuell oppfølging i forhold til skade
- Tilgang til rask fysioterapibehandling uten lange ventelister
- Personlig trening og tett individuell oppfølging
- Ulike bedriftsaktiviteter etter bedriftenes eget ønske
- Oppfølging av ansatte ute på den enkelte bedrift, for avtale ta kontakt på frode@slippenfysio.no
- Bistå aktivt i sykefraværsoppfølging, f.eks. nakke/rygg grupper.
- Et bredt utvalgt av kostholds produkter knyttet til trening
- Individuell fotanalyse og Såletilpasning ved Fysioterapeut

Bedre helse på arbeidsplassen:

Regelmessig trening er viktig for alle, og forebygger en rekke sykdommer som stress og belastningsrelaterte plager. Det finnes god vitenskapelig dokumentasjon for at jevnlig fysisk aktivitet gir en rekke positive helseeffekter og dermed bidrar til redusert sykefravær..

Bedrifter som oppfordrer sine medarbeidere til fysisk aktivitet, er en viktig bidragsyter til en sunnere livsstil blant befolkningen. God helse er også god økonomi!

Helsefremmende fysisk aktivitet gir økt overskudd, virker positivt på humøret, og er en fin mulighet til sosialt samvær. Trening gir store helsegevinster i form av redusert sykdomsrisiko, bedre funksjonsnivå og økt arbeidskapasitet.

Friske og sunne medarbeidere yter mer!

Bedriftsfysioterapi:

Dersom bedriften ønsker en tettere oppfølging og forebygging av sine ansatte i forhold til skader, undersøkelser og behandling av muskel/skjelett lidelser, belastningsslidelser etc. er vi to fysioterapeuter som tilbyr dette. Her trenger man ikke henvisning fra lege og kommer dermed utenom lange ventelister kommunalt. Vi samarbeider selvsagt tett med den enkeltes fastlege i den videre oppfølgingen.

Det er essensielt at en skade eller et problem tas tak i raskt for at det ikke skal videreutvikle seg eller forverres. Dette kan resultere i lengre sykefravær og dermed større utgifter for bedriften enn nødvendig. Bedriften får muligheten til å gjøre nødvendige justeringer i forhold til arbeidsbelastningen på et tidligere tidspunkt. Per nå har vi avtale med enkelte bedrifter hvor vi utfører behandling der hvor den enkelte jobber, da helst 3-4 ansatte etter hverandre.

Vi kan også arrangere organisert gruppetrening, gratis prøvetimer og andre bedriftsaktiviteter. Ta kontakt via mail eller telefon for egen avtale i forhold til bedriftsfysioterapi, mer informasjon eller andre henvendelser.

Dokumenterte positive effekter av fysisk aktivitet:

- Redusert risiko for hjerte-/karsykdom
- Redusert risiko for flere typer kreft
- Redusert risiko for diabetes type 2
- Redusert risiko for nakke- og ryggplager
- Økt overskudd og mer trivsel
- Bedre evne til å mestre stress
- Bedre funksjonalitet
- Økt arbeidskapasitet
- Redusert sykefravær

Mvh

Trimeriet

FLEKKEFJORD

Frode M. Tesaker

Fysioterapeut / Daglig leder

95 73 11 90

Mail: frode@slippenfysio.no

Firmaopplysninger:
Slippen Trim & Fysio AS
Org.nr: 995 823 268mva
Konto.nr: 3126 25 32847

Silje D. Gilje

Fysioterapeut

995 96 763

Mail: silje@slippenfysio.no

Laila Jonassen

Personlig Trener/Kostveileder

957 21 117

Mail: lailajonassen0@gmail.com

Mail: flekkefjord@trimeriet.no

Web: www.trimerietflekkefjord.no