



Spenst

FRISK BEDRIFT

SPENST  
**FRISK BEDRIFT**

ØKT ARBEIDSGLEDE - ØKT SYKENÆRVÆR - FRISKERE ANSATTE - BEDRE ARBEIDSMILJØ - FREMMER GOD LIVSKVALITET - TRENING FOR ALLE

# INNHold

*FNs bærekraftsmål #3*

## **God helse og livskvalitet**

*Sikre god helse og fremme  
livskvalitet for alle, uansett alder.*

Kilde: Regjeringen.no



**spenst**

FRISK BEDRIFT

- HVA ER SPENST FRISK BEDRIFT? S. 3
- SPENST LEDER S.4
- SPENST FRISK BEDRIFT S. 5
- TRENING SOM ANSATTE GODE S. 6
- TILBAKEMELDING S. 7
- TILPASSET LØSNING S. 8
- BEDRIFTSMEDLEMSKAP S. 9
- BEDRIFTSTIMER S.10
- AKTIV PAUSE S.11
- TRENING I MINDRE GRUPPER S.12
- 8 UKERS KOM I GANG S.13
- DIGITAL HELSEVEILEDER EN TIL EN S.14
- KARTLEGGING S. 15
- EVALUERING S.16

# HVA ER SPENST FRISK BEDRIFT?

---

Vi er overbevist om at god helse og livsglede er tilgjengelig for alle som mottar riktig veiledning. Med en visjon om trening for alle, og å fremme god helse, blant alle innbyggere i Norge, har Spenst utviklet unike tilbud med bruk av kompetente ansatte, ny teknologi og metoder for å gjøre helseveiledning tilgjengelig uavhengig av treningssted.

*Frisk bedrift skiller seg ut med fem unike elementer:*

Bruk av ny avansert teknologi, vårt dedikerte personale og nettverk, samt våre samarbeidspartnere og individuelt tilpassede metoder og program som gjør våre Bedriftstilbud unike og tilpasset den enkeltes bedrifts ønsker og behov.

Den største verdiskapningen i Spenst Frisk bedrift oppstår gjennom et tett samarbeid med våre bedriftskunder, våre ansatte og samarbeidspartnere innen veiledning, trening, helseanalyser/testing og ny teknologi.



# “FRISKERE ANSATTE MED SPENST”

---

Trening og et godt kosthold gir ekstra energi og overskudd i hverdagen. Derfor har mange bedrifter forstått verdien av å tilrettelegge for trening og helsetilbud. Vi påstår at bedrifter som fokuserer på helsen til de ansatte blir en “Friskere bedrift”. Mulighetene er mange, og med Spentst på laget får du hjelp til å finne akkurat den løsningen som passer for din bedrift.

Vi har som mål å gi et godt helsetilbud med god oppfølging og være en god partner til bedriftsmarkedet for å oppnå gode resultater knyttet til en sunn og frisk bedrift med gode resultater på sykenærvær og redusert sykefravær.



Eirin Bolle  
Kjedeleder Spentst Norge

---



FN's berefragsmål nr. 3:  
Sikre god helse og fremme livskvalitet for  
alle, uansett alder

# SPENST FRISK BEDRIFT

---

**Spenst FRISK** bedrift er en rekke tjenester som Spenst tilbyr til arbeidsplasser, for å tilrettelegge for en mer aktiv livsstil blant de ansatte. Gjennom **FRISK** bedrift vil vi sammen finne gode tjenester som skreddersys til ulike behov og ønsker, hvor målet er å fremme aktivitet, god helse og et godt sosialt arbeidsmiljø. Jo flere som blir med på laget av de ansatte jo høyere vil gevinsten bli for bedriften.

## Bli en **FRISK** bedrift med Spenst

Arbeidsplassen har blitt en viktig arena for å bedre folkehelsen og skal vi klare å møte anbefalingene fra Helsedirektoratet vil arbeidsgiver være en viktig bidragsyter for å løfte aktivitetsnivået blant befolkningen. Å tilrettelegge for trening gir en stor verdi tilbake til bedriften. Ansatte med økt fysisk form har høyere arbeidskapasitet, og flere studier viser en sammenheng mellom høy produktivitet og jevnlig fysisk aktivitet. Legger man tilrette for at ansatte kan være fysisk aktive sammen vil det også kunne bidra til bedre samhold og sosialt miljø på arbeidsplassen. Vi ønsker å være samarbeidspartner og pådriver for en **FRISKERE** bedrift.

# TRENING SOM ANSATTE GODE

Trening som ansatte-gode blir stadig mer verdsatt og flere bedrifter ser de positive effektene ved å ha aktive ansatte, og verdien det gir tilbake til arbeidsplassen. Det er også flere som sikrer økt deltakelse ved å tilrettelegge for grupper og tilpasset trening i arbeidstiden.

Vi har ulike økonomiske løsninger ut fra erfaring, kartlegging og evaluering av samarbeid med bedrifter. Her kan du lese litt mer om de ulike økonomiske løsningene, hvordan vi kartlegger og evaluerer samarbeidet slik at bedriften kan få viktige nøkkeltall knyttet til effekten av å satse på en **FRISKERE** bedrift.



# TILBAKEMELDINGER FRA BEDRIFTSKUNDE

Nortura har bedriftstimer levert av Spenst.

*Gjennom dedikert instruktør har Spenst bidratt til å fremme fysisk helse, men også forbedret arbeidsmiljøet ved å skape et fellesskap gjennom trening. Vi ser frem til å fortsette samarbeidet med og vi kan varmt anbefale bedriftstimer til andre bedrifter som søker engasjerende og meget dyktig instruktør til bedriftstimer”.*

Tony Aleksander Danielsen  
Avdelingsleder Nortura



[www.nortura.no/production-places/sarpsborg](http://www.nortura.no/production-places/sarpsborg)

Foto: Nortura Pål Engh

# TILBAKEMELDING FRA BEDRIFTSKUNDE

*“Vår ukentlige styrketime er med på å bygge et godt og inkluderende arbeidsmiljø. Det skaper en lagfølelse når du får trene sammen med gode kollegaer, og vi kan sammen kjenne på den fantastiske følelsen etter endt treningsøkt!”*

**– Thomas Østerbø, daglig leder for Entreprenørservice**

**ES** ENTREPRENØR  
**SERVICE**

[www.enservice.no](http://www.enservice.no)



Foto: Entreprenørservice



# TILPASSET BETALINGSLØSNING MED LOKAL AVDELING.

Vi tilpasser avtalen og hvordan avtalen skal betales og administreres. Vi har gode løsninger for fakturering, for delfakturering eller månedlig sponning fra bedriften ut fra hvor mange besøk/aktiviteter den ansatte har gjennomført per måned.

## **SPONSING**

Vi kan fakturere for 6 eller 12 måneder til bedriften, og de ansatte kan da fritt benytte seg av alt som ligger i avtalen inngått med oss.

## ✓ **DELSPONSING – ETTER INNSATS – Vår mest populære samarbeidsform**

Vi fakturerer bedriften ut fra beløpet bedriften ønsker å sponse sine ansatte med per mnd. Beløpet som sponses kan også knyttes opp mot antall ganger per mnd. den ansatte må trene for å få dekket hele eller deler av sponsobeløpet. Dette er vår mest populære avtaleform og gir belønning fra bedriften ut fra innsats.

## **TILBAKEBETALING – medlemsavgift og kostnader til helseveiledning på lønn**

Enkelte bedrifter ønsker å støtte og tilbakebetale medlemsavgiften/kostnaden på lønn, enten deler eller hele beløpet. Krav til gjennomføring og kontinuitet er noe som ofte settes for å få tilbakebetalt. Vi har fine løsninger for dette. Vi kan vise til nøkkeltall og statistikk ved etterspørsel. De ansatte bruker vår kostholds- og treningsapp hvor alt av trening og fremgang blir loggført.

# ENKEL BEDRIFTSAVTALE MED BEDRIFTSMEDLEMSKAP

Med en bedriftsavtale får dine ansatte et fullverdig medlemskap til en redusert pris. Samarbeidsrabatt fra Spenst er på kjøp av minimum 5 personlige medlemskap. (inkludert eksisterende medlemmer). Rabatt vil øke avhengig av samarbeidsform og volum på aktive ansatte under avtalen.

## BEDRIFTSMEDLEMSKAP

Rabatt  
Kr. 50/mnd.  
på personlig  
medlemskap



# BEDRIFTSTIMER PÅ ARBEIDSPLASSEN ELLER SPENST

Vi kan organisere fellsetrening. Prisen er:

**1x 60 min.  
fellestreing**  
***1500,- per time***

**10x 60 min.  
fellestrening**  
***1100,- per time***

Rabatt

Bedriften velger Spenst avdeling nærmest arbeidsplassen for gjennomføring.



# AKTIV PAUSE

Vår Helseveileder/PT gjennomfører en 15 min rask og effektiv strekk, tøy, bøy. Den er en booster for de med stillesittende jobb. Aktiv pause er et supert valg for arbeidsplasser som har ansatte som sitter mye foran PC-skjerm i løpet av arbeidsdagen.

**1x aktiv pause**  
**2000,-**

En helseveileder eller fysioterapeut kommer ut til bedriften og gjennomfører den aktive pausen i bedriftens lokaler.

**10x aktiv pause**  
**1500,-**

25%  
rabatt

## Hvorfor velge aktiv pause?

Fordelen er at vi kommer til din bedrift. det er effektivt, tar liten tid. Ingen utstyr eller klesskift er nødvendig. Men ikke minst det er en fin sosial aktivitet som gir en energiboost i løpet av arbeidsdagen.



# TRENING I MINDRE GRUPPER

med Helseveileder eller personlig trener

Trening i mindre grupper gir ekstra trygghet og motivasjon. Som deltaker forplikter man seg til å møte opp på trening uke etter uke. Sammen motiverer man hverandre under treningsøkten, noe som gir gode resultater.

## Felles motivasjon

Gjennom 12 felles treninger vil deltakerne få oppfølging via digital kostholds- og treningsapp. Deltakerne får alle verktøy de trenger for å komme i gang med en mer aktiv hverdag og bli motivert til å sette seg nye mål.

## Hvorfor velge trening i gruppe?

- Styrke samhold blandt ansatte
- Individuell oppfølging
- Tilpasset trening til hver deltaker
- Lettere for å gjennomføre treningen.

## Kroppsanalyse

Vi tilbyr kjøp av kroppsanalyse til alle i gruppen. Da vil man få en mer detaljert kartlegging av utgangspunktet, og man kan måle den positive effekten treningen har gitt gjennom perioden. Analysen gjennomføres som en gruppe og benyttes som motivasjon til gruppen, men den enkelte får kun tilgang til sitt eget resultat.

### PRIS HELSEVEILEDER/PT I GRUPPE

*12 ukers treningsgruppe*

**3600,-**

*pr. deltaker*

### ANBEFALT!

*2xKroppsanalyse*

**300,-**

*pr. deltaker*



# 8 UKERS “KOM I GANG” - PAKKE

med Helseveileder

Vårt “KOM I GANG” tilbud er en skreddersydd bedriftsløsning som gir de ansatte alle forutsetninger for å få fremgang og lykkes med livsstilsendring. Har får den enkelte tett oppfølging via spenst kostholds- og treningsapp. Målet er å vise til resultater og gi motivasjon til å fortsette en mer aktiv livsstil videre.

## Tett oppfølging av helseveileder

er gjøres det en kartlegging før og etter. I tillegg vil det settes individuelle mål som jobbes etter. Gjennomføringen av programmet settes med både trening med helseveileder, egentrening og digital oppfølging for ekstra støtte under programmet.

## Hvorfor velge “Kom i gang”?

- Garanterte resultater
- Individuell oppfølging
- Tett støtte via helseveileder
- målbart og effektivt.

## Kroppsanalyse

Vi tilbyr kjøp av kroppsanalyse til alle i gruppen. Da vil man få en mer detaljert kartlegging av utgangspunktet, og man kan måle den positive effekten treningen har gitt gjennom perioden. Analysen gjennomføres som en gruppe og benyttes som motivasjon til gruppen, men den enkelte får kun tilgang til sitt eget resultat.

## PRIS 8 UKERS “KOM I GANG” PAKKE

*Inkludert: 2 mnd. medlemskap,  
1 kartlegging, 4xPT timer (25min),  
4xdigital helseveiledning (15 min)*

**4700,-**  
*pr. deltaker*

## ANBEFALT!

*2xKroppsanalyse*

**300,-**  
*pr. deltaker*

# DIGITAL HELSEVEILEDER EN TIL EN

## Hvorfor velge "digital helseveileder?"

Ved bru av treningsapp og digital oppfølging kan ansatte benytte seg av den treningen som motiverer mest der de er.

Denne tjeneste er helt ny i Spenst og passer perfekt til ansatte som ikke ønsker å trene på et treningscenter, men har stor verdi og effekt av livsstilsendring eller hjelp til å stå i en krevende jobb.

Noen ansatte trenger en til en oppfølging. Da er dette et perfekt produkt!

### Hvorfor skal du som bedrift tilby dine ansatte digital helseveileder en til en?

Dette er et individuelt program som passer perfekt til ansatte som er utrente, ønsker økt overskudd, bli sterkere og få bedre kondisjon slik at de kan stå i en krevende hverdag. De har behov for veiledning til bedre helse og/eller livsstilsendring og sliter med å få til dette alene!

### Dette får den ansatte om man benytter seg av digital helseveiledning:

Ukentlig oppfølging gjennom videosamtale med en helseveileder i 12 uker. Tilpasset treningsprogram med videoer og veiledning, for aktivitet hjemme, på jobb, utendørs eller via trening på Spenst. Alt igjennom appen ABEL. Kostholdsveiledning og vane endringer Tester og re-tester i styrke og kondisjon, samt blodprøver. Det er ingen krav om medlemskap på senteret.

#### EN MÅNED MED DIGITAL TRENINGSVEILEDNING

Oppstartsamtale, kartlegging og forventningsavklaring,  
planlegging via kostholds- og treningsapp.  
4 x 15 min. video-oppfølging

**1800,-**

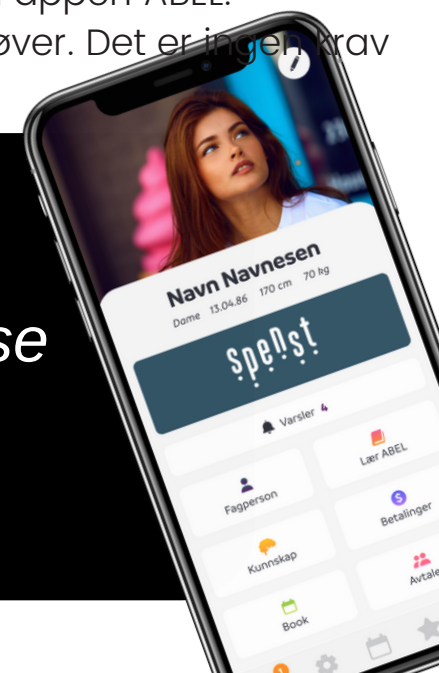
*pr. deltaker/mnd. Ingen binding*

#### ANBEFALT

**2xKroppsanalyse**

**300,-**

*pr. deltaker*



# KARTLEGGING VED OPPSTART, ETTER 6 OG/ELLER 12 MND.

- Vi kan kartlegge bedriften og alle ansatte. Målet er å finne gode samarbeidsformer som gir redusert sykefravær, økt sykenærvær og ta tak i individuelle utfordringer knyttet til helse og livsstilsendringer. Kartleggingen gjennomføres digitalt.

## PRIS KARTLEGGING AV ANSATTE

*Kartlegging gjennomføres digitalt og ansatte får tilbud om tilgang til en kostholds-og treningsapp hvor helsevelder kan følge opp individuelt.*

**100,-**  
*pr. deltaker*

## PERSONLIGE TESTER

**300,-**  
*pr. deltaker*





# EVALUERING

---

*Evaluering av samarbeidet er viktig for å måle de konkrete tiltak som er gjennomført og se utviklingen over tid.*

Når bedriften har et klart mål for samarbeidet er det lettere å kartlegge, aktivere og evaluere tiltakene som legges inn i en bedriftsavtale med Spenst Frisk bedrift.

Vi ser frem til å bli en samarbeidspartner.



**Spenst**

FRISK BEDRIFT

*FNs bærekraftsmål #3*

**God helse og livskvalitet**

*Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder.*

Kilde: Regjeringen.no