

# Friskvårda ditt företag!

Aktiviteter för medarbetarna

## 14 simhallar nära dig

### Innerstad

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| Eriksdalsbadet     | 08-508 40 250 |
| Forsgréniska badet | 08-508 40 320 |
| GIH-badet          | 08-14 55 29   |
| Kronobergsbadet    | 08-654 44 81  |
| Liljeholmsbadet    | 08-668 67 80  |

### Ytterstad

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Farsta          | 08-508 47 227 |
| Husbybadet      | 08-508 45 190 |
| Högdalen        | 08-508 49 330 |
| Sandsborgsbadet | 08-648 92 74  |
| Skärholmen      | 08-508 48 800 |
| Tensta          | 08-508 41 170 |
| Vällingby       | 08-508 41 820 |
| Västertorp      | 08-97 60 31   |
| Åkeshov         | 08-508 42 500 |



IDROTTSFÖRVALTNINGEN

[www.stockholm.se/idrott](http://www.stockholm.se/idrott)

  
**Stockholm**  
The Capital of Scandinavia



## Friskvårda ditt företag

Forskning visar att personal som motionerar ökar sin ork, energi och frisknärvaro. Att vi människor dessutom tänker bättre, blir gladare och mer kreativa gör det hela ännu bättre.

### Stockholms stads simhallar är en resurs för företag och anställda. Vi erbjuder:

Förmånliga rabatt- och årskortspriser på bad, gym och gruppträning • Lämpliga kom i gång-pass • Prova på aktiviteter • Friskvårdsdagar • Personlig träning • MåBra-seminarier • Utbildning i livräddning • LABC/HLR-utbildning (Eriksdalsbadet, Husbybadet och Högdalens sim- och idrottshall) • Simskola • Relaxavdelningar (Högdalens- och Västertorps sim- och idrottshall) • Spa-aktiviteter • MåBra Kom i Form, kursen leds av personal med friskvårds-/hälsopedagogutbildning och innehåller både teori och prova på aktiviteter ur simhallarnas utbud. Du får kunskap och verktyg för bestående livsstilsförändringar. Boka egen grupp eller delta i det öppna kursutbudet.

Kostnader för friskvård av enklare slag i form av t ex simning, gym- och gruppträning är avdragsgillt och den anställde belastas inte av förmånsvärdet. Subventionen varierar mellan företag och förutsättningen är att samtliga anställda ska erbjudas friskvårdssubvention. Vad gäller hos er?

### Boka en gruppaktivitet, friskvårdsdag eller ett evenemang i simhallen!

Kontakta din närmaste simhall, se folderns baksida.

### Förfrågningar avseende MåBra-kurser och seminarier

Tel: 08-508 28 431, e-post: mabra@idrott.stockholm.se

### Idrottsförvaltningen erbjuder även konferensmöjligheter. Kombinera gärna med aktiviteter ur vårt utbud!

Eriksdalsbadet: Stora konferensen max 90 personer, lilla konferensen max 20 personer. Farsta sim- och idrottshall: Konferensrum för max 20 personer. Högdalens sim- och idrottshall: Två konferensrum för max 10 respektive 20 personer. Skärholmens sim- och idrottshall: Konferensrum för max 15 personer. Västertorp sim- och idrottshall: Konferensrum för max 25 personer.

## Exempel på företagspriser

### 100 ggr bad

|                  |          |
|------------------|----------|
| Eriksdalsbadet   | 7 500 kr |
| Övriga simhallar | 6 000 kr |

### 100 ggr gym och gruppträning

– bad ingår vid träningstillfället.

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| Eriksdalsbadet och Forsgréniska badet | 10 000 kr |
| Övriga simhallar                      | 8 000 kr  |

100 ggr kort är opersonliga (gäller på den anläggning där kortet köpts, giltigt 2 år)

### Personliga träningskort – se foldern Träningspasset.

Vid företagsköp av minst 10 årskort erbjuds förnyelsepris, se folder Träningspasset.

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| Personlig träning, 1 timme      | 500 kr   |
| Personlig träning, 10 x 1 timme | 4 500 kr |

### MåBra-kurser

|   |          |
|---|----------|
| MåBra Kom i Form, 8 veckor  | 1 600 kr |
| Innehåll: 1,5 timmar/vecka med teori och träning.<br>Priset inkluderar även träningskort under kurstiden. |          |

### MåBra – på uppdrag

|   |          |
|---|----------|
| Föreläsningar för företag/tim, upp till 20 personer                             | 2 600 kr |
| Heldagsutbildning kl 9–16, upp till 20 personer                                 | 7 700 kr |
| Halvdagsutbildning, 3 tim, upp till 20 personer                                 | 3 900 kr |
| Övriga uppdrag  | offert   |
| Ovanstående priser gäller kurser i idrottsförvaltningens egna konferenslokaler. |          |

Ovanstående priser gäller år 2010.