



***STÄRK  
FÖRETAGET***

**NORDICWELLNESS**



## Om Nordic Wellness

I en källarlokal på Hisingen började vår resa mot att skapa Sveriges snabbast växande gymkedja. Med blod, svett och tårar utformades en vision och ett koncept som vi lever efter än idag – att bygga en träningsverksamhet som är öppen för alla.

Källarlokalen på Backaplan utvecklats till gymkedjan Nordic Wellness, där vi idag även har vårt huvudkontor. Sedan 1997 har vi upprättat över 300 nya klubbar, alla med sina unika egenskaper och medlemmar med högt uppsatta mål.

På Nordic Wellness finns något för alla. Oavsett om du föredrar fria vikter, svettiga gruppträningspass eller att haka på de senaste trenderna, så kan du räkna med att du hittar din träningsform i vårt utbud.

## Vårt utbud:

- Gym- och kondition
- Gruppträningspass
- Modern utrustning
- Crosscage
- Fria vikter
- Rehab
- Seniorklubb
- Sol och relax
- Tigern Teo
- Wellness Online
- Generösa öppettider

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Om Nordic Wellness	3
Hållbarhet	4
Nordic Wellness försäljningschef har ordet	5
Gruppträning	6-7
Personlig träning	8
Kroppssammansättning	9
Kontaktuppgifter säljorganisation	10



NORDICWELLNESS

# *NORDIC WELLNESS HÅLLBARHET*

*”Nordic Wellness är en organisation som ständigt ligger i framkant, utmanar och tar ny mark. Vår hållbarhetsrapport är ett exempel på hur vi vill utmana vår bransch, samt utveckla oss själva att bli än mer hållbara och därmed än mer framgångsrika.*

*Som en av Sveriges största friskvårdskedjor anser vi att det är vårt ansvar.*

*Vi vill inte enbart vara bäst i branschen, utan även vara bäst för branschen.”*

*Läs våra hållbarhetsrapporter här: <https://nordicwellness.se/vart-ansvar/hallbarhet/>*



# ***NORDIC WELLNESS EN SUNDARE OCH MER HÄLSOSAM PARTNER TILL ERT FÖRETAG***

Svensk företagsverksamhet blomstrar som aldrig förr och många företag har en god tillväxt just nu. Vi vet också att det ställs högre krav från ägare och ledning i många företag på att alla anställda skall arbeta i högt tempo och leverera snabba resultat i världsklass. För att leverera och jobba i högt tempo krävs också att man som ägare/företag vårdar sin personal och ser till att alla mår bra rent fysiskt och psykiskt.

Det är statistiskt bevisat att företag som tar en aktiv ställning och främjar aktiv träning och rörelse, skapar gladare och friskare personal samt minskar sin sjukfrånvaro. Vi vet också med oss att många av landets företag som ger sin personal möjlighet till ett bra friskvårdsupplägg och träning på arbetstid levererar ett bättre och snabbare resultat.

Inom Nordic Wellness har vi idag över 300 fantastiska klubbar – från Ystad i söder till Umeå i norr. Vi jobbar med den mest moderna träningsutrustningen samt ett antal tusen välutbildade och duktiga PT- och gruppträninginstruktörer, vars mål är att skapa en sundare och mer aktiv livsstil.

För att skapa rätt förutsättningar och upplägg för just ert företag har vi ett mycket aktivt och skickligt företagsteam som hjälper er med vägledning, planering och struktur för att skapa de bästa förutsättningarna för just er personal.

Vill du/ni som ägare/företag vara med i utvecklingen och bidra till ett hälsosammare och friskare Sverige samt se till att just er personal levererar resultat i världsklass? Tveka inte att kontakta någon av våra företagssäljare eller klubbar i landet!



***MAGNUS GUSTAVSSON,  
SALES MANAGER***

**NORDICWELLNESS**





# NORDIC WELLNESS FÖRETAGSPAKET

Samtliga priser gäller upp till 20 pers.



6500:-

## GOOD MORNING

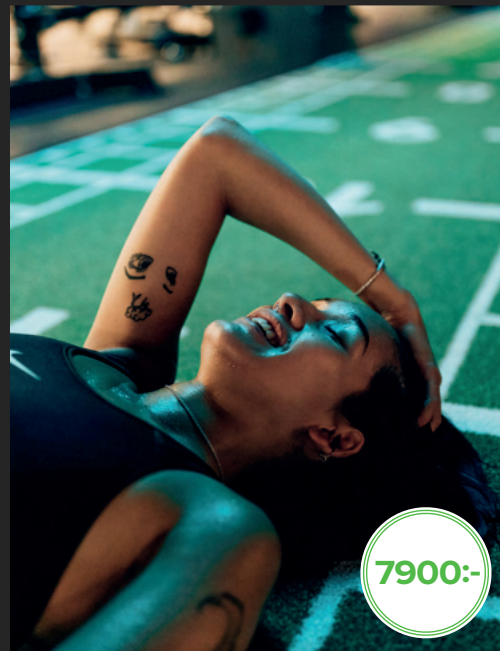
- ✓ Kostföreläsning
- ✓ Morgonyoga  
alt gruppträning
- ✓ Frukostpåse ingår



4500:-

## AFTER WORKOUT

- ✓ After workout-pass  
gruppträning
- ✓ After workout-kit:  
proteindrink och  
vattenflaska
- ✓ InBody720 kropps-  
sammansättning  
eller Tanita



7900:-

## INSPIRATION & GLÄDJE

- ✓ Inspirerande föreläsning
- ✓ Teambuilding/  
Gruppövning
- ✓ Cirkel- eller gruppträning
- ✓ Smoothies och bars



8900:-

## ALL IN

- ✓ Motivationsföreläsning
- ✓ Cirkelträningsspass med  
teknikövningar
- ✓ InBody720 kropps-  
sammansättning
- ✓ Handduk
- ✓ Vattenflaska

Önskas lunch? Kontakta din företagssäljare för detaljer och prisuppgifter.  
Samtliga priser är exkl. moms.

Lokala avvikelser kan förekomma



# NORDIC WELLNESS GRUPPTRÄNING



## BODYPUMP®

Här jobbar du med skivstång och viktplattor. Du tränar upp styrka och uthållighet i hela kroppen på ett enkelt, utmanande och framförallt roligt sätt.

## GRUPPTRÄNING

inkl lokal och instruktör  
Priset gäller för 45-60 min  
2500kr per pass.

2500:-

Vid köp av 10 st gruppträningspass per företag utgår rabatt: 10%

Fakturering/företag: 30 dagar netto

Pass och dag bokas via respektive företags-säljare eller via din lokala klubb.



## YOGA

Kombinerar styrka och avslappning. Du utmanar din uthållighet, smidighet och balans genom statiska och dynamiska positioner.



## CROSSCHALLENGE

Ett stationsbaserat cirkelpass. Passet innehåller funktionella övningar för hela kroppen och går att anpassa till flera nivåer.



## CYKEL

Träning på inomhuscykel i grupp tillsammans med en instruktör. Cykel är en effektiv och skonsam konditionsform som passar både nybörjare och vana deltagare.

Samtliga priser är exkl. moms.

Exempel på gruppträning



# SÄSONGSPAKET GRUPPTRÄNING

## THE CHALLENGE!

20 tillfällen med instruktör

**Paketpris 45 000 kr** ( 2250 kr/pass ) Ord pris 50 000 kr

Kan läggas över en termin eller två. Tillfällena kan flexibelt placeras.

## THE ULTIMATE RACE

30 tillfällen som bokas över ett helt arbetsår

**Paketpris 63 750 kr** ( 2125 kr/pass ) Ord pris 75 000 kr

Här gäller det att peppa och motivera varandra till ett härligt träningsrikt år.

## GOING STRONG!

40 tillfällen med gruppträningsinstruktör

**Paketpris 80 000 kr** ( 2000 kr/pass ) Ord pris 100 000 kr

En längre utmaning som kan sträcka sig över en kortare termin.

Här kan man göra en motivationstävling.

Klasserna varierar i längd mellan 30, 40 och 60 min. Samtliga priser är exkl. moms.

## RABATTER PÅ TRÄNINGSKORT TILL PERSONAL

10–20 st  
anställda

**15%**

21–75 st  
anställda

**20%**

75 st anställda  
eller fler

WELLNESS

NORDICWELLNESS

nordicwellness.se





# NORDIC WELLNESS PT SMALL GROUP

PT Small Group 1 tillfälle 1 995 kr  
PT Small Group 5 tillfällen 1 795 kr / st Totalt 8 975 kr  
PT Small Group 10 tillfällen 1 595kr / st Totalt 15 950 kr

Max 8 personer

## ERGONOMI & RÖRLIGHET



För företaget som vill ha program helt utformade efter er yrkesgrupp. Passen riktar sig åt att stärka upp och jobba med typiska problemområden för er yrkesgrupp för att förebygga förlitningar och minska risken för skador relaterade till ert arbete.

**Rörlighet och funktionalitet framför snabbhet och kraft!**

## STYRKA



För företaget som vill ha starka medarbetare och behöver coaching i gymmet. Tillsammans med vår PT går ni igenom baslyften, hantlar, kettlebells och gymmets mest användbara maskiner så att ni kan träna på ett bra och säkert sätt.

**När tekniken sitter lastar ni på, det är coolt att vara stark!**

## FLEX



För företaget som vill sveltas i cagen ena passet, ha ett lugnare rörlighetspass nästa gång för att tredje gången gå ut i gymmet och köra ett teknikpass med de fria vikterna. Här får ni med en PTs hjälp, möjligheten att gå igenom många typer av träningsformer för att se vad som passar era medarbetare bäst.

**Variationerna är oändliga och när ni hittat ert favoritpass, ja då kör ni på det!**



# NORDIC WELLNESS KROPPSSAMMANSÄTTNING



## FYSTEST

Testa din fysiska status hos en personlig tränare! Här tar vi tillsammans reda på din kondition, uthållighet i överkroppen, flexibilitet vikt och kroppssammansättning. Utifrån resultatet kan du tillsammans med en personlig tränare lägga upp en träningsplan som passar för dig. Fystestet tar mellan 30-60 minuter.

395:-



## INBODY 720

En exklusiv och djupgående InBody-analys ger korrekt resultat för total kroppssammansättning. Inbody är utrustad med den teknik som uppnår riktigheten av över 0,98 i korrelation med DEXA, den gyllene standarden för kroppssammansättning analys.

195:-

Samtliga priser är inkl. moms.



# SÄLJORGANISATION **NORDIC WELLNESS 2023**

