



SHE Hälsa

Aktiviteter för kropp och själ
på AstraZeneca i Göteborg

Våren 2020

Innehåll

Motion

Oazen.....	3
Besöksrutiner	3
Kontaktpersoner	3
Instruktörsledda klasser.....	4
Personlig träning	5
Schema.....	7
Passbeskrivningar.....	8

Behandlingar

Massage.....	10
Naprapati	10
Hållning och/eller rörelsemönster	10

Företagshälsovård/Feelgood

Företagssköterska	11
Ergonom.....	11
Fysioterapeut	11
Företagsläkare	11
Psykolog	11

Vistelse och träning i AstraZeneca s motionslokaler sker på egen risk! Se till att du har privat försäkring.



Oazen

Oazen är anläggningen för hälsa, motion och fritid i Göteborg. Här erbjuds unika möjligheter för AstraZenecas medarbetare samt konsulter med motionskort att utöva en rad aktiviteter från tidig morgon till sena kvällar.

OBS, Gymmet är stängd vardagar 09.00–09.30 för städning!

För felanmälan vad gäller lokaler/utrustning kontakta FM Service Desk:
Tel. 27 000 alternativt, via mail, **FM Service Desk SE**

Besöksrutiner

Följande har behörighet att vistas i Oazen

- Tillsvidareanställd
- Examensarbetare
- Timanställda/feriearbetare
- Mentorprogram (mentorer/adepter)
- Medföljande till utlandsanställda (International Assignees)
- Konsulter med motionskort (köpes i vår Sodexo shop)

Ingen organiserad träningsverksamhet av utomstående klubbar/idrottsföreningar är tillåten i Oazen.

AstraZeneca-anställd har möjlighet att ta med anhörig/gäst följande tider

Måndag – Torsdag	från 18.00 –	AstraZeneca anställd +3 gäster
Fredag	från 17.00 –	AstraZeneca anställd +3 gäster
Lördag/söndag	Hela helgen	AstraZeneca anställd +hemmavarande familj alt 3 gäster

Minderåriga i gymmet:

Barn under 12 år får ej vistas i gymmet.

Barn mellan 12-15 år får endast vistas i gymmet i förälders/anhörigs sällskap.

Kontaktpersoner

SHE har som uppgift att ansvara för gym och instruktörsledd motionsverksamhet.

Motionsschema/utbud:

Ewa Björketun – eva.bjorketun@astrazeneca.com

Övriga SHE-frågor, Företagshälsovård samt Personlig Träning:

Göran Hedkvist - goran.hedkvist@astrazeneca.com

Tel: 031 – 776 22 58

Dessutom finns en idrottsförening (AstraZeneca IF Mölndal) med ett stort utbud av aktiviteter (kräver medlemskap i AstraZeneca IF Mölndal).

AstraZeneca IF Mölndal:

Christine Ivanetti – christine.ivanetti@astrazeneca.com

Anders Borde – anders.borde@astrazeneca.com

Instruktörsledda klasser

Här finns ett stort urval aktiviteter och intensiteter, som t ex traditionell Gympa, BODYPUMP®, BODYCOMBAT®, BODYBALANCE™, Core, Cykel, SOMA MOVE®, Intervall och Yoga.

Det webbaserade schemat hittar du: <http://oazen.bokningscenter.se>

Gå in och bli medlem innan du kan boka ett pass. Tryck på Bli medlem, läs igenom avtalet och fyll i uppgifter. Sedan godkänner vi dig, därefter kan ni gå på pass.

Eventuella schemaändringar meddelas via bokningsschemat på nätet samt på Facebook (grupp Oazen), så ta gärna för vana att kolla där även för pass som ej kräver bokning!

Bokningsrutiner

- Bokningspass* kan bokas fr.o.m 4 dagar innan via det webbaserade bokningssystemet, se länk ovan!
- Avbokning ska ske senast en timma innan start (oavsett hur många/få det är på anmälningslistan) om du fått förhinder att komma.
- **Kom i tid!** 5 min innan passets start har ev reserv rätt att få plats om ordinarie ej dykt upp. (Klockan i salen gäller, reserver anmäler sig hos instruktören)

**Pass med begränsat antal utrustningar, bokning krävs.*

Personlig träning

SHE erbjuder företag som kan leverera tjänsten Personlig Träning. Det kan förekomma variationer i träningsupplägg mellan våra PT-företag.

Kontaktuppgift:

Ewa Björketun – eva.bjorketun@astrazeneca.com



Schema Oazen

Våren 2020 v.02-25

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.15			Cykel* 45 min		
07.30				Soma Move® 45 min Karin	Gympa 60 min Maria E
10.00	Start Up – Styrkecirkel* 45 min Ewa			Start Up – Hållningsträning 45 min Karin	
10.50	Start Up – Afro 30 min Ewa	Yoga – mjuk 50 min Gabriella			
11.00				Zumba® 50 min Zulma/Jenny	
11.10				Cykel* 40 min Elke	
11.15	Intervall – Cardio 30 min Eva	Intervall – Strength & Cardio 45 min Marie & Camilla	BODYPUMP®* 60 min Anders	Styrkecirkel* 60 min	BODYPUMP®* 60 min Annika
	Cykel* 50 min Annika	Cykel* 50 min Kajsa	Start Up – Cykel* 30 min Majid	BODYCOMBAT® 60 min Carina Lö	Cykel* 50 min+10 min shoulder exercises Majid
	Gympa Medel 60 min Marie & Camilla	Löpning intervall intensiv 75 min Ingela	Gympa 60 min Åsa		BODYBALANCE® 60 min Agneta
					Start Up – Löpning 50 min Ingela
11.20	Yoga – focus 50 min Ewa				
11.50	Core 30 min Fia	BODYCOMBAT® 45 min Carina J	Core 30 min Fia		
12.00				Coreball* 30 min Elke	
16.15					Cykel* 60 min Andrea
16.30		Box* 50 min Ewa			
16.45	BODYPUMP®* 60 min Carina Lö	Zumba® 60 min Zulma		BODYPUMP®* 60 min Erika/Saga	
17.00	Cykel* 60 min Jessica		MRL* 60 min Maria H	Yoga – YinYang 75 min Carina Le	
	Soma Move® 45 min Karin				
17.30		Funktionell Träning* 45 min Ewa			
17.55	Pilates 45 min Karin				

Kalahari

Sahara

Kamelen

Karavananen

Utomhus

Gym

* = Boka plats, begränsat antal utrustningar! Med reservation för ändringar.

Passbeskrivning

BODYBALANCE®

En perfekt blandning av yoga, tai chi och pilates. Rörlighet, styrka, balans, avspänning och skön musik gör dig fokuserad och lugn.

BODYCOMBAT®

Kampsportsinspirerad konditionsträning till peppande musik. Slag- och sparkkombinationer i luften.

BODYPUMP®**

Styrketräning med skivstång i grupp. Vikterna på skivstången regleras lätt och BP passar därför såväl otränade som vältränade! Här tränas uthållighetsstyrka på ett enkelt och roligt sätt till medryckande musik.

BOX

En kampsportsinspirerad gruppträningsklass där vi tränar parvis och varierar fokus mellan puls, styrka, core och teknik. Kom själv eller ta med en vän att boxas med och du kommer få delta på ett fartfyllt pass proppat med träningsglädje! Du behöver inte ha erfarenhet av box utan kan komma som nybörjare. Enkla roliga och utmanande övningar. Här kan man verkligen ta ut sig efter sin egen förmåga. Utrustning som boxhandskar och mitsar finns att låna.

Core

Coreträning övar upp och stärker den många gånger "sovande" kärnan av muskulatur i bålen, vilken är nödvändig för att kroppen ska fungera optimalt såväl i vardagen som att springa snabbare, lyfta tyngre...!

Coreball

Coreballpasset är 30 minuter långt vilket är fullt tillräckligt för att få en bra träningseffekt för muskulaturen i bålen. Att bygga upp styrkan i bålen är viktigt både i skadeförebyggande syfte och för att uppnå optimal prestation i andra idrotts/träningsformer. Övningarna går att stegra så att alla oavsett styrka och träningsvana kan hitta sin individuella nivå på passen. Just detta passet kan om så önskas enkelt kombineras med Zumba, eller med cykelpasset.

Cykel*

Effektiv träning för hjärtat till härlig musik! Vi reglerar själv vårt motstånd efter dagsform! Passen är lite olika uppbyggda beroende på instruktör, så prova gärna olika!

Funktionell Träning*

En funktionell gruppträning som ger dig styrka och kondition. Träningen bygger på enkla och atletiska rörelser. Passet är upplagt efter hur kroppen är byggd och fungerar, och målet är att stärka och balansera kroppens alla funktioner i alla plan, fram/bak, sidled och i rotation. Du tränar styrka, kondition, stabilitet, rörlighet, balans och passar därför även dig som behöver stärka upp rygg, knän, fotleder mm. Klassen passar alla oavsett träningsnivå eller ålder.

Gympa

Variert pass med konditions-, styrke- och rörlighetsövningar. Måndag lunch är ett Maxi-Medelpass med två instruktörer som mixar det bästa från intensiv- och medelgympa till en ny helhet.

Intervall

Intervallträning i grupp gör att man kan pressa sig själv till att göra det där lilla extra. Enkla och effektiva rörelser i korta intervaller!

Löpintervall intensiv

Förkunskaper milen under 60 min. Kvalitén består av intervallpass med variationen; kort/lång backe och kort/lång intervall.

MRL

Under passet koncentrerar vi träningen på mage, rumpa, lår och vi använder oss av vikter, gummiband, hantlar, bräda och den egna kroppsvikten för att effektivt stärka och forma just dessa kroppsdelar. Upplägget är enkelt, tufft och roligt och ett perfekt pass för alla tränande, nybörjare som rutinerade.

Start Up – Hållningsträning

Ett lugnt pass med syfte att förbättra hållning och funktion. Fokus ligger på aktivering av den djupast liggande hållningsmuskulaturen, stretch samt andning.

Pilates

Styrka, balans och en känsla av förlängning. Pilates återskapar och bevarar kroppens naturliga rörelsemönster och gör dig starkare både fysiskt och psykiskt. Fokus ligger på kvaliteten i varje rörelse.

SOMA MOVE®

SOMA MOVE® är holistisk rörelselära som är atletisk och samtidigt mjuk. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där du arbetar med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

START UP

Alla våra Start up klasser passar dig som är nybörjare eller som vill komma igång med din träning.

Start Up – AFRO

Enkel koreografi & grundade rörelser till afrikanska rytmer. Mycket träning för rygg, axlar, säte och lår.

Start Up – Cykel

Upplägget startas med ca 8 min uppvärmning för att minska skaderisken och för att kroppen skall kunna ta sig an utmaningar längre fram.

Start Up – Löpning

Ett pass som passar Dig som vill komma igång med löpträning och inte har så mycket erfarenhet.

Styrkecirkel i gymmet*

Styrkecirkeln är ett gruppträningspass som kombinerar gymmets utrustning. Du lär dig att träna igenom hela kroppen på ett enkelt och effektivt sätt med såväl maskiner, fria vikter och kroppsvikten.

Träningspassen innehåller en genomgång av övningarna, en uppvärmning, en cirkelträning, och sedan avslutande stretch/nedvarvning. Skulle någon övning vara svår att utföra p.g.a. skada eller annan begränsning behöver du bara informera din instruktör så löser denne en alternativ övning åt dig!

Yoga – Focus

Varje månad kommer vi att ha ett unikt fokus. En fysisk form av yoga där vi hämtar inspiration från olika yogaläror så som Ashtanga, Hatha, Raja, Iyengar, Power, Anusara, Bikram, Jivamukti mm. Andning och rörelse kombineras i en kraftfull träning. Styrka, uthållighet, smidighet, balans och koordination tränas fysiskt. Om de utfört på rätt sätt och under längre tid, ger yoga även mental styrka och bättre fokus. Yoga generellt ger bättre kroppsuppfattning. Bra komplement till de flesta träningsformer eller som enda träning.

Yoga – mjuk

Bygg styrka, öka balans och rörlighet samt stilla sinnet på detta pass där vi kombinerar dynamisk och mjuk yoga för att skapa ett ökat energiflöde i kroppens vävnader och muskler.

Yoga – yinyang

Bygg styrka, öka balans och rörlighet samt stilla sinnet på detta pass där vi kombinerar dynamiskt flödande hatha yoga (yang) med stillsamma, passiva grundande (yin) positioner.

ZUMBA®

Härlig konditionsträning till medryckande latinorytmer! Zumba är träningen med partykänsla.

**Begränsat antal deltagare, bokningspass!*

Behandlingar på AstraZeneca Göteborg

All massage och naprapat behandling sker på HE6!
Med reservation för ev ändringar vad gäller dagar och priser.

Massage

Behandlar trötta och spända muskler av akuta och långvariga besvär, ex rygg/nackbesvär såsom huvudvärk/migrän.

Pris: 380 kr/30 min.

Nina Wee, 18 års erfarenhet

Tider: tisdagar och torsdagar

E-post: nina.kungskliniken@gmail.com

Telefon: 0733-30 06 14

Bokning via Outlook enligt rutan nedan

Agneta Hallgren

Tider: flexibla, i huvudsak måndag, onsdag och fredag

E-post: agneta.hallgren@astrazeneca.com

Telefon: 031-77 62 340 / 0725-82 16 72

Bokning via mail eller telefon.

Naprapati

Akut eller återkommande värk. Behandlar löparknä, hälsmärta, ryggskott, musarm, tennisarmbåge, huvudvärk mm.

För mer information samt boka tid:

Göran Hedkvist

Tel: 031 - 776 22 58

goran.hedkvist@astrazeneca.com

Hållningsträning och Rörelseträning

Stelhet, smärta och värk beror ofta på en felaktig hållning och/eller rörelsemönster. Med Hållningsträning (Postural träning) och Rörelseträning kan du återställa kroppens naturliga balans och förmåga att fördela belastning rätt. På så vis kan du optimera din funktion, komma till rätta med smärtproblematik eller undvika framtida besvär och skador. Denna typ av träning kan också bidra till bättre effekt av annan träning.

Mer information samt bokning: www.spiredo.se

Karin Gustavsson

0738-33 75 60

karin@spiredo.se

Företagshälsovård

Tidsbokning inkl boka chefsstöd i arbetsmiljö- hälsofrågor.

Telefon: 0771-86 20 20

Företagssköterska

E-post: foretagsskoterskan.gothenborg@astrazeneca.com

Ergonom/fysioterapeut

Annika Wahlberg & Rikard Sauce

Demorummet MA 290 är bemannat måndagar 13.00-13.30.

Företagsläkare

Linda Hou

Beteendevetare/Organisationskonsult

Anna Adonis & Birgitta Widén

Massagebokning via Outlook:

- Öppna Outlook och välj Calender
- Välj File – Open Other User's Folder...
- I rutan Name skriv: .SEGOTD Massagebokning
- Välj OK
- Vid bokning, dubbelklicka på önskad tid.
Ange under Subject:
Namn, Anställningsnummer samt Kostnadsställe.

