

Järla Orientering erbjuder friskvård för företag, bland annat...

Vasaloppsträning för företagsgrupper!

Järlas skidspår – 5 min skidåkning från klubbstugan.

Vi hjälper er att komma igång med träningen tillsammans inom företaget – och kanske er satsning mot Vasaloppet!

Järla Orientering erbjuder ett program med cirka 10 träningar från september ända fram till Vasaloppet. Upplägget består av cirka 2 träffar per månad med rullskidåkning, skidgång i Hammarbybacken, styrkegymna specifikt för skidåkning, vallakurs, skidträning med filmning och teknikuppföljning, långpass på skidor med korvgrillning, kostuppladdning och mental förberedelse. Alla träningar kommer att föregås av en kort teknikgenomgång.

Träningen utgår från Järlas klubbstuga i Hästhagen, Nacka och sköts till största delen av före detta elever från Mora skidgymnasium samt rutinerade vasaloppsåkare, så vi vet vad vi pratar om när det gäller skidträning, skidteknik och vasaloppsträning. Efter träning, dusch och ombyte serveras mat i klubbstugan.

Vi kan också erbjuda att hyra vår fina klubbstuga Järlagården i kanten av Nackareservatet för egna träningstillfällen och andra samlingar.

Tag kontakta med **Nils Nilsson**, ordförande i Järla Orientering, **08-716 71 73** för prisuppgifter och mer information.

Självklart kan vi även ordna andra typer av friskvårdsaktiviteter: Orienteringsarrangemang eller orienteringskurser för företaget, träning inför något motionslopp eller liknande. Tag även där kontakt med Nils Nilsson för mer information.



www.jarla.com • info@jarla.com

"Järlas Vasaloppsträning blev ett lyft för hela företaget. Vi blev mer som ett team!"

Roger, VD Kungsfiskaren

Byggföretaget Kungsfiskaren nappade på Järlas erbjudande om Vasaloppsträning inför 2008. Cirka 10 st i varierande åldrar från företaget anmälde sig till Halvasan och tog hjälp av Järla med träningen inför loppet.

Trots den dåliga snötillgången i Stockholm innan loppet så klarade sig alla från företaget att genomföra Halvasan. Imponerande!



Vallakurserna är ett mycket uppskattat inslag i "Vasaloppsträningen".

"– Jag upptäckte att man orkade mycket mer än jag hade en aning om! En gång sprang vi nästan 2 timmar – jag hade som längst sprungit 4 km tidigare."

Mats, Kungsfiskaren