

KATALOG FOR 2026

ALLE SKAL HAVE MULIGHED FOR AT LEVE
ET SUNDT LIV

...OGSÅ PÅ ARBEJDET



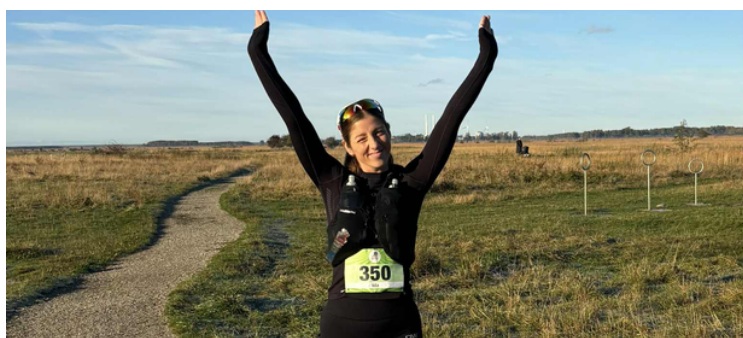
Mange af vores gode leveår bruges på arbejdet
- derfor skal vi have det lige så godt på jobbet som i fritiden



H O L D



At være med på et hold kan give en fed følelse af fællesskab og af, at "tiden flyver". Se vores holdaktiviteter under booking af events.



STYRKE & PULS

Tirsdag 16.30 - 17.15

Torsdag 15.15 - 16:00

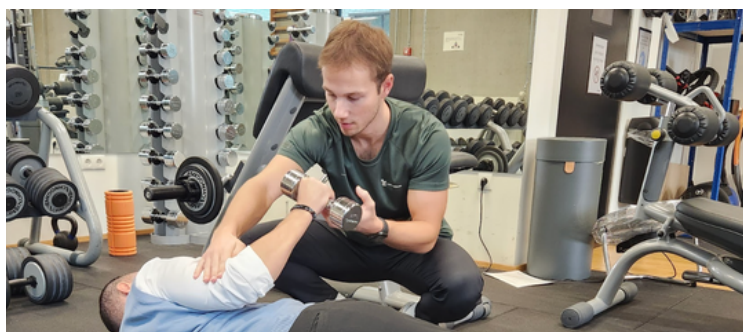
Kom til fællestræning i Visma House med Erik om tirsdagen og Ida om torsdagen. Træningen er en blanding af kondition- og styrketræning med egen kropsvægt. Garanti for grin og sved på panden! Alle kan deltage uanset fysisk kondition.



YOGA

Onsdag 7:30-8:30

Kom med Johanne hos Visma til en sjov og energigivende yogatime! Blide stræk, funktionelle bevægelser og balanceøvelser gør den perfekt til kontorkroppe. Alle kan være med – uanset erfaring.



SUND OG STÆRK 57+

Fredag 8.00 - 8.30

Er du 57+ og ønsker træning, der passer til dig? Træn i fællesskab med andre og under kyndig vejledning af vores personlige træner og fysioterapeut, Lasse. Vi fokuserer på styrke, mobilitet og bevægelsesglæde, uanset dit niveau!

1:1 SERVICES

KOSTVEJLEDNING

Vil du være større eller mindre, er du i tvivl om, du får for lidt eller for meget, har du fordøjelsesproblemer (mave/tarm), så kan du have glæde af en vejledning hos vores diætister. Vi kan også hjælpe, hvis du har en diætkrævende sygdom.



PERSONLIG TRÆNING

Vil du i gang med en eller anden form for bevægelse, eller er du i gang, men vil gerne udvikle din træning eller opnå ny inspiration. Så kan du få hjælp hos vores personlige træner og fysioterapeut Lasse.

KROPSANALYSE

Få målt din fedtprocent og muskelmasse og få vurderet din sundhedstilstand. Kropsanalysen kan også være et godt udgangspunkt for en samtale om kost eller træning og kan bruges løbende til at følge din udvikling.



1:1 SERVICES

COACHING

Kunne du tænke dig at opnå mere overskud og glæde i livet, så kan du have gavn af vores metakognitive coaching. Vi kan også hjælpe dig, hvis du lider af stress/angst. Metakognitiv coaching fokuserer på øvelser der hjælper dig i retning af mere hensigtsmæssige strategier og tankemønstre.



FYSIOTERAPI

Har du fysiske udfordringer, som påvirker din aktivitet eller forårsager smerter, så kan du have gavn af fysioterapeutisk behandling. Vi undersøger dit funktionsniveau og evt. begrænsning med hensyn til din skade/smerter og herefter planlægges forløbet, som skal bringe dig tilbage til den ønskede tilstand.



GRAVIDITET

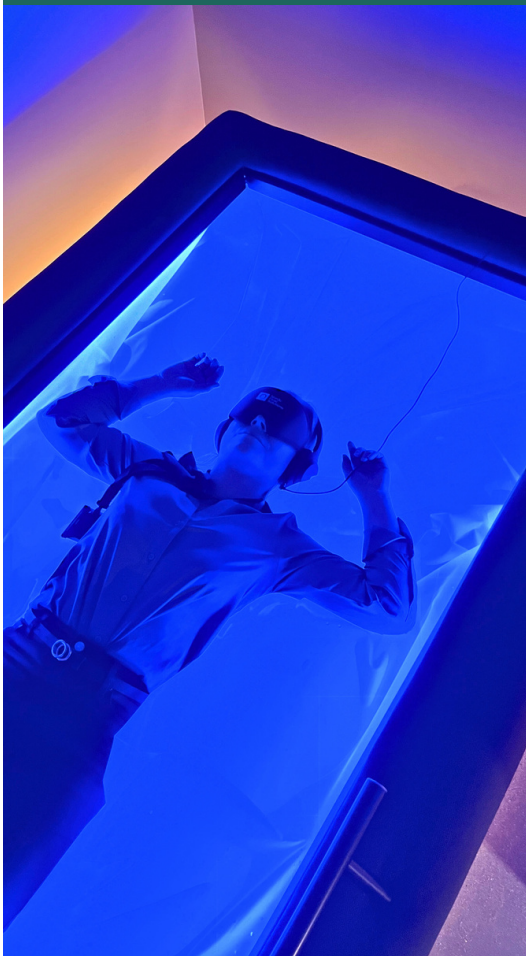
Ønsker du graviditet eller er du gravid kan vi hjælpe dig med, at sammensætte et forløb som passer til dit behov for vejledning inden for kost, træning og mental sundhed.



DRY FLOAT

TAG EN PAUSE OG FÅ NY ENERGI, ØGET FOKUS OG REDUCERET STRESS MED DRY FLOAT.

400 KG SALT OG 200 L. VAND GØR DIN KROP VÆGTLØS OG FULDSTÆNDIG AFSLAPPET. DU BLIVER IKKE VÅD DA DER ER EN MEMBRAN SOM ADSKILLER DIG FRA VANDET.



55% MINDRE STRESS
30% ØGET HEART RATE
VARIABILITY
39% LAVERE KORTISOL
24% ØGET FOKUS

BRUG DRY FLOAT SOM EN
PAUSE I 30 MINUTES 1-3
GANGE OM UGEN OG MÆRK
EFFEKTEN.

GRATIS ADGANG:
E-CONOMIC-DINERO-
ACUBIZ-PENNEO-LOGBUY

BRUGERBETALING:
DATALØN-ENTERPRISE

1:1 SERVICES MED EGENBETALING

MASSAGE

Vælg imellem 3 erfarne massører. Har du spændinger, eller har du bare brug for afslapning og forkælelse? Vi tilbyder: Fysiurgisk massage, wellness massage, sports- og gravid massage. Der er forskellige tilskudsordninger afhængig af hvor du er ansat.



KROPSTERAPI

Kropsterapi er en holistisk behandling, der kombinerer massage, tryk og åndedrætsøvelser med samtale for at arbejde med sammenhængen mellem krop og sind. Målet er at løsne fysiske og følelsesmæssige spændinger, og dermed opnå en dybere balance.



SKRÆDDERSYET GRAVIDITETSFORLØB

VISMA HEALTH TILBYDER ET SKRÆDDERSYET GRAVIDITETSFORLØB TIL DIG, DER ENTEN ØNSKER AT BLIVE GRAVID ELLER ALLEREDE ER GRAVID.

FORLØBET ER DESIGNET TIL AT OPTIMERE DIN SUNDHED Gennem PERSONLIG VEJLEDNING OG BEHANDLINGER TILPASSET DINE INDIVIDUELLE BEHOV.



HVAD INDEHOLDER FORLØBET?

- INDLEDENDE SAMTALE MED AFDÆKNING AF DINE BEHOV OG MÅL
- PLAN FOR VEJLEDNING OG BEHANDLING
- BOOKING AF TIDER
- LØBENDE EVALUERING OG OPTIMERING AF PLANEN

HVEM KAN DELTAGE?

- DU SOM ØNSKER AT OPTIMERE DIN FERTILITET OG FORBEREDE SIG PÅ EN SUND GRAVIDITET
- DU SOM ER I FERTILITETS-FORLØB, OG HAR BEHOV FOR MENTAL STØTTE, KØSTVEJLEDNING ELLER RÅDGIVNING OM BEVÆGELSE
- DU SOM ER GRAVID OG ØNSKER DE BEDSTE FORUDSÆTNINGER FOR EN SUND GRAVIDITET, FOREBYGGELSE AF GENER OG OPTIMAL ERNÆRING.

BARSELSCAFÉ FOR DIG OG DIN BABY

VELKOMMEN TIL EN TRYK OG INSPIRERENDE BARSELSCAFÉ, HVOR DU OG DIN BABY MØDER ANDRE VISMA-KOLLEGAER ÉN GANG OM MÅNEDEN FRA KL. 10-12 I EARTH. DU KAN VÆLGE AT KOMME HVER GANG ELLER NÅR DET PASSER DIG.

VI HAR FOKUS PÅ BÅDE DIG OG DIN BABY, MED PLADS TIL AT LÆRE, DELE ERFARINGER OG TAGE VARE PÅ KROPPEN OG DET NYE LIV SOM FORÆLDRE.

TILBUDET GÆLDER BÅDE MØDRE OG FÆDRE OG MÅN ER VELKOMMEN TIL AT INVITERE EN PÅRØRENDE, FX DEN ANDEN FORÆLDER.

FØRSTE TIME VIL DER VÆRE OPLÆG, EFTERFULGT AF SNACKS OG DRIKKE.



FRA BARSEL TIL HVERDAG, FIND DIN RYTME - D. 22/1 + 17/6

MARIE OG EVA FRA E-ECONOMIC INVITERER TIL EN REFLEKSION OVER VÆRDIER, PRIORITERINGER OG PRAKTISKE GREB TIL AT SKABE EN BÆREDYGTIG HVERDAG MED EN BABY.

VELKOMMEN TIL VERDEN - D. 28/1

KAREN DELER ERFARINGER OM LIVET MED EN NYFØDT OG VISER ENKLE GREB OG BERØRINGSTEKNIKKER, SOM KAN BEROLIGE DIN BABY OG FOREBYGGE SPÆNDINGER OG MAVESMERTER.

FÅ KROPPEN TILBAGE I GOD STAND - D. 23/2

LASSE GUIDER DIG Gennem ØVELSER, DER STYRKER BÆKKENBUND OG MAVEMUSKLER OG HJÆLPER KROPPEN TILBAGE I BALANCE EFTER FØDSLEN.

YOGA MED BABY & MOTORISK STIMULERING - D. 18/3

KAREN GUIDER DIG OG DIN BABY Gennem BLIDE YOGAØVELSER, DER AFSTRESSER OG STØTTER MOTORISK UDVIKLING - SAMTIDIG LØSNER DU OP I DE ØMME "MOR-MUSKLER".

KOM I FORM EFTER FØDSLEN - D. 24/4

TRÆNING MED LASSE - FOKUS PÅ FUNKTIONEL STYRKE OG ENERGI I HVERDAGEN. DU FÅR ET HJEMMETRÆNINGSPROGRAM MED TILPASSEDE ØVELSER.

MAD TIL DIG OG DIN BABY - D. 27/5

CAMILLA FORTÆLLER, HVORDAN DU SIKRER GOD OG NÆRENDE MAD TIL BÅDE DIG SELV OG DIT BARN - HVAD KROPPEN HAR BRUG FOR I DENNE SÆRLIGE TID.

FASTE ÅRLIGE EVENTS

2026



Tilmeld dig her

januar – marts

Kropsanalyser – på etagerne

Bliv klar til DHL – Uddeling af løbeprogrammer

Løbestilsanalyser – med Kaiser Sport, 19. marts 2026

april – juni

Vo2 max måling – på etagerne

Tour de France events med præmier

Kropsanalyser – på etagerne

Juli – oktober

HIIT i sommerferien

Mental Health day/week – uge 41

Cancer blomst i Green Space – uge 43

November – december

Movember – Fokus på mænds sundhed

Operation Julegaveregn – Event og indsamling