

KLARA
STRAND

KLARA WELLNESS

twitch x alecta
health fastigheter

SOFIE TÄNNSTRÖM JÄRDLER - TWITCH HEALTH

Hälsa som blir av

Tillsammans aktiverar vi människor och företag för energi och välbefinnande!

twitch
health



Klara Wellness

- konceptets byggstenar



Twitch Partner

Vårt dedikerade team driver, kurerar innehåll, aktiverar och utvecklar konceptet.



Aktivering

Hälsa som blir av. Vi aktiverar fastigheten på plats och digitalt via dedikerat team som utför aktiveringsplan.



Aktiviteter

För mental, fysisk & social hälsa. Onsite och digitalt. Årsplan med tema-aktiviteter.

Hälsa som service och hälsoytor, gym/hälsocenter.

Aktiv arbetsplats, värde

Individ

- Hälsa i vardagen, spara tid
- Öka välbefinnande och prestationsförmåga
- Roliga & utvecklande upplevelser
- Delta på egen nivå

Företag

- Locka till kontoret
- Nå fler än “de frälsta”
- Öka produktivitet & resiliens
- Attrahera & behålla talang
- Få råd och spara tid

VAD ÄR HÄLSA?

”Tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller skröplighet”

– WHO

VAD ÄR HÄLSA?

Mental / Fysisk / Social

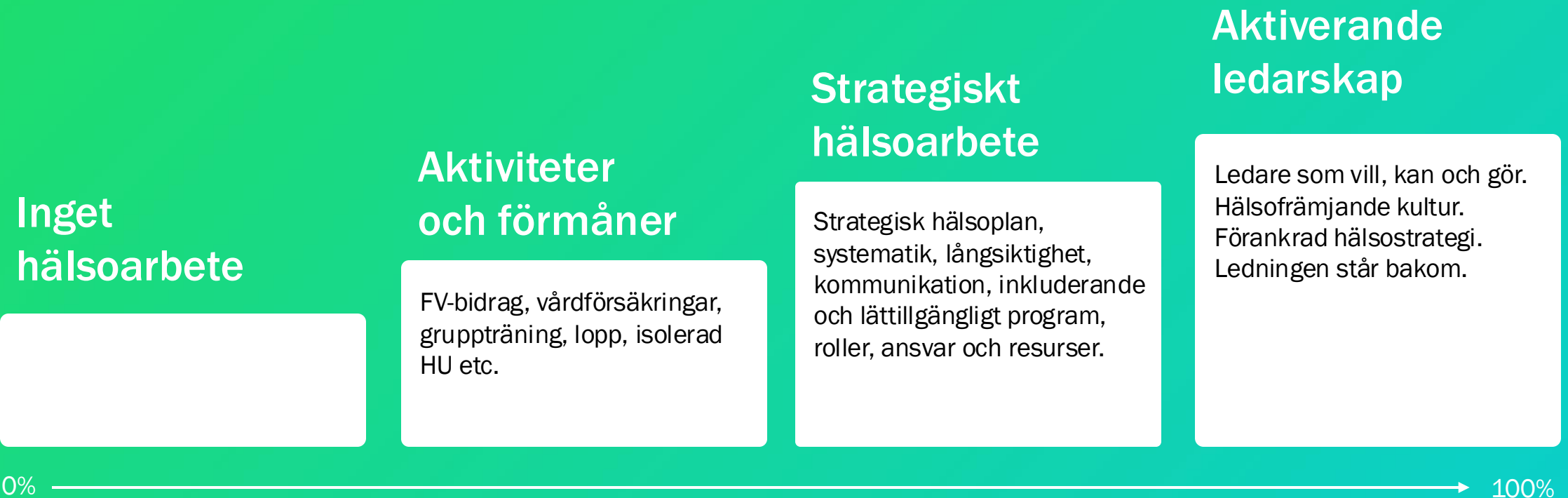
twitch
health



Vad är viktigast i livet?

- En egen hälsan
- Goda sociala relationer/familj
- Meningsfull sysselsättning

Aktiveringstrappan



HÖSTEN 2026

Vårt hälsoerbjudande på Klara Wellness

twitch
health

Health Coach*

Dedikerad hälsocoach ger råd och svarar på frågor onsite & via chatt.

Gruppträning*

6 pass/vecka onsite, från yoga, core, styrka och HIIT.

Gyminstruktion*

Kom igång med effektiv och säker träning på gymmet. Våra tränare guidar.

Twitch on Demand*

Hälsa var du vill, när du vill via app. Pass & program, inkl chatt med hälsocoach.

Hälsoevents*

Hälsoevents på tema:
Ex: Sleep & Recovery,
Sustainable eating.

Behandling**

Klassisk och Idrottsmassage för mental & fysisk återhämtning.

Inspirerande Bootcamps*

Utmana kollegorna i vår aktiva julkalender eller bli vardagsmotionsmästare.

Personlig Träning***

Kom igång, utveckla eller optimera – valet är ditt. Singel, duo och smallgroup.

*Ingår för medarbetare. **Subventionerad massage. *** PT – använd ditt FV-bidrag.

Sofie, er hälsocoach

- Aktivera så många som möjligt till hälsa!
- Verksamhetsansvarig på Klara Wellness
- Hälsoteamet
- Avdelningsbesök
- Hälsoevent

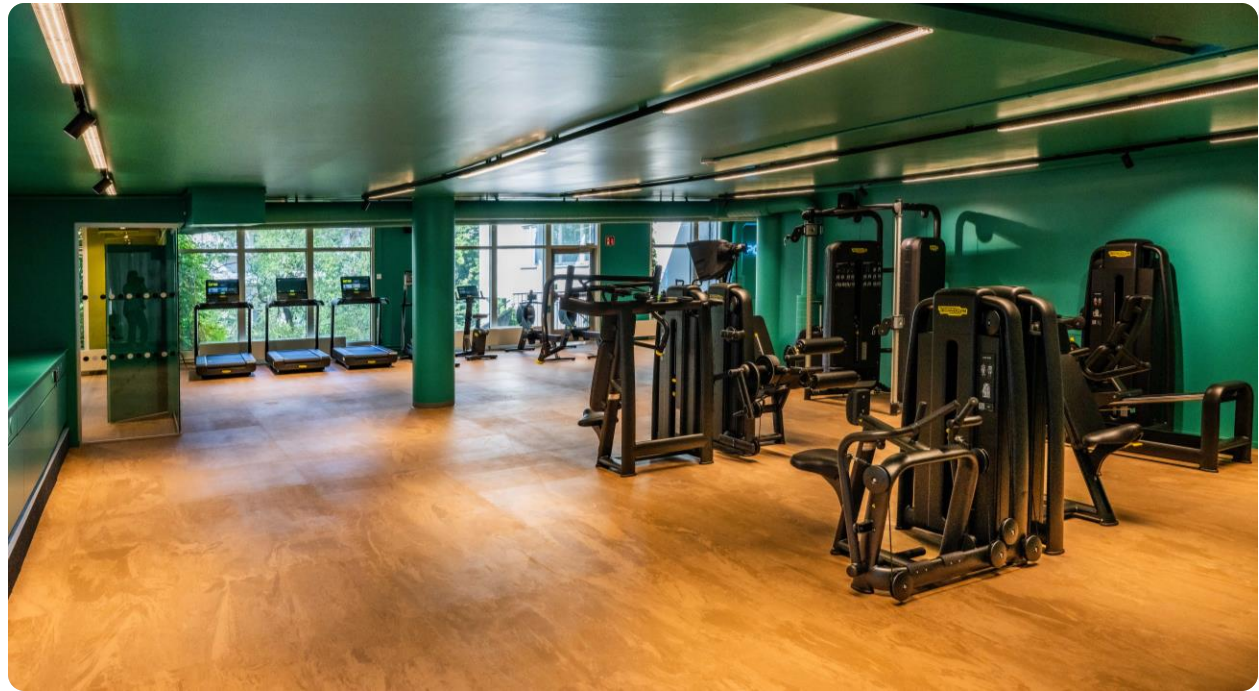
**twitch
health**





Ytor för träning & hälsa

- Styrketräning med fria vikter.
- Styrketräning kroppsvikt.
- Konditionsträning.
- Funktionell träning.
- Multiyta, gruppträning för mind-pass, small-group mm.
- Möjlighet för hälsocoach att arbeta med kurser, gymcirkel och HIIT-pass.
- Behandlings-/samtals-/testrum.
- Omklädningsrum.





Schema Gruppträning

Boka din plats



Måndag

11:15

Styrka
45 min

Tisdag

07:15

Styrka smallgroup
45 min

11:30

Core
30 min

Onsdag

11:15

Funktionell träning
45 min

Torsdag

11:15

Yoga
45 min

Fredag

11:30

HIIT
30 min



En trygg start på din träningsresa

- Gyminstruktioner
- Prova på - Träna med PT
- PT konsultation
- PT smallgroup



PT Small Group

Lär dig grunderna i styrketräning med praktiska övningar som ger dig trygghet att träna vidare!

Under 10 veckor får du prova olika sätt att styrketräna, öva teknik, få inspiration och övningar som gör dig starkare i vardagen.

För vem?

För dig som inte har någon eller mycket liten erfarenhet av styrketräning.

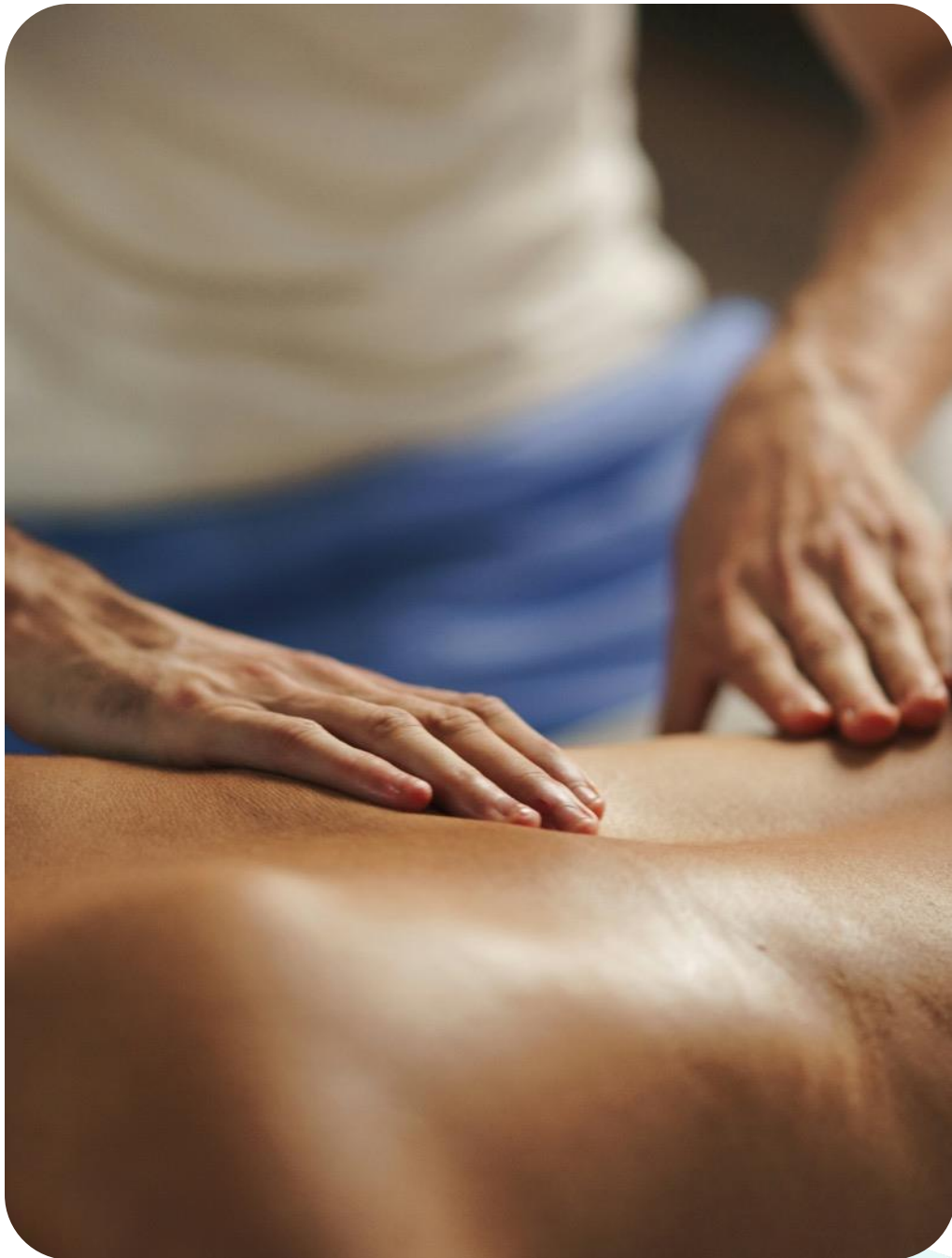
När och var?

Start vecka 36, 1 gång/vecka - 10 veckor

Tisdag 11.15-12.10

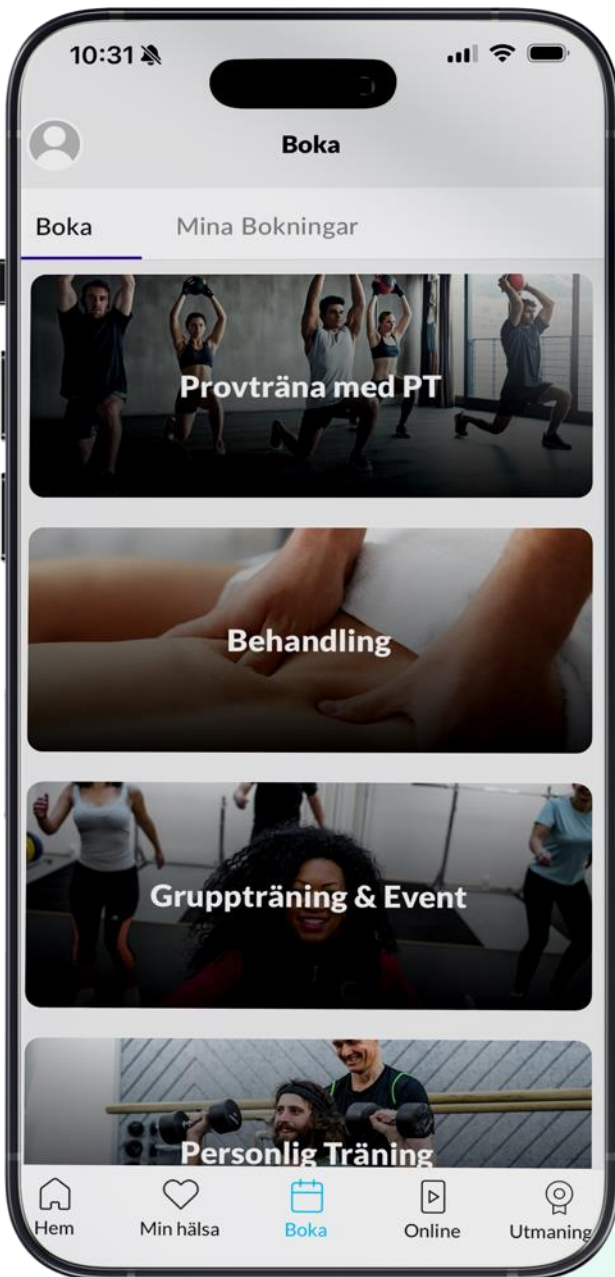
Onsdag 7.15-8.10

Kursledare: Per Kasperi- Personlig Tränare



Massage & behandling

- **Klassisk massage** – återhämtning för kropp och fokus
Minskar spänningar och ökar välbefinnandet.
- **Idrottsmassage** – belastade muskler
Stödjer återhämtning i vardagen och vid fysisk aktivitet.



HÄLSA DIGITALT

Twitch on Demand

Bootcamp - 4 veckor fokus

Kom i gång bootcamp

Styrketränningsbootcamp - pågår

Boka - gruppträning - behandling - konsultation - PT - alla event

Pass och program

Yoga

Rörlighetspaus för arbetsdagen

Styrketränningsprogram, hållbart ätande, sömnprogram

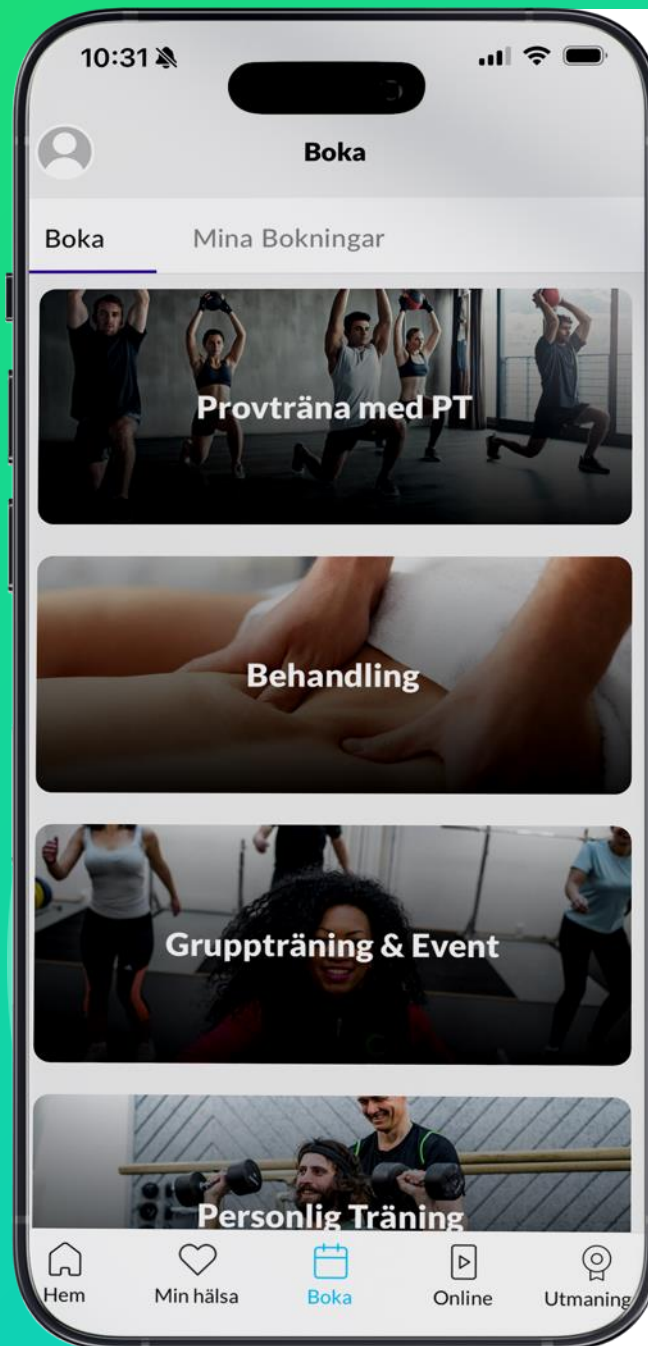
twitch
health

VÅR APP

Twitch on Demand

Få tillgång till träningsprogram, bokning och verktyg för att nå dina mål – allt samlat på ett ställe.

twitch
health



Kom igång i tre enkla steg:

1. Ladda ner appen



2. Skapa konto
3. Gör din första bokning

Make health happen

twitch
health