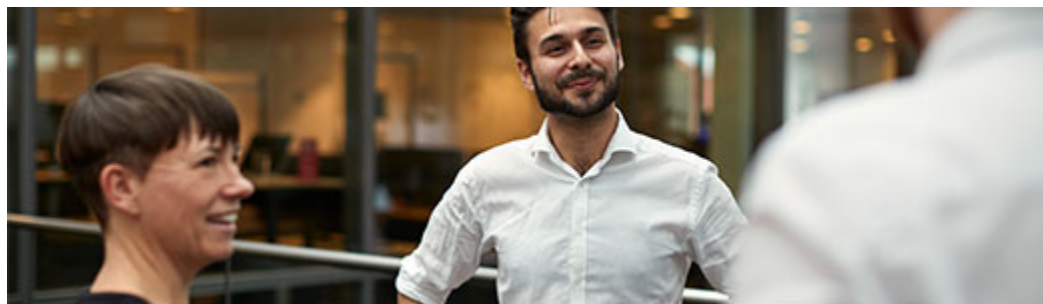


[Read in English](#)

[Åbn i browser](#)



Marts 2022



## Falck Pulse

Sundhed hele vejen rundt - 4 uger med masser af sundhed



### Glæd dig til temaerne Sind, Livsstil, Fællesskab og Krop

Du vil de kommende uger blive beriget med gode råd og tips til små sunde ændringer i hverdagen i form af artikler, videoer og podcasts.

Falck Pulse er omdrejningspunktet, så skynd dig at downloade appen, hvis du ikke allerede har gjort det.

For adgang til appen, hent licenskoder via linket nedenfor eller få dem hos din leder.

Få mere info [her](#)

## Vi starter uge 11 med temaet Fællesskab

I Fællesskabsugen handler det om at være sunde sammen. Der vil både være fokus på at være fysisk aktive sammen samt at skabe bedre trivsel i fællesskab.

Vi opfordrer til fællesskab via pushbeskeder gennem Falck Pulse, men du må også meget gerne selv finde på kreative aktiviteter i fællesskabets tegn.

**Glæd jer, det gør vi!**



## Onlinetræning

Som Falck-ansat har du adgang til online træning.

Både holdtræning, som fx funktionel træning, mave/ryg og mental fitness, samt Smart Breaks, som giver små, aktive pauser i hverdagen.

Tjek udvalget af hold og find lige dét, der passer dig.

Klik [her](#) for at se dine muligheder



Har du spørgsmål eller kommentarer? [Kontakt os](#)

