

# Aktiv Byggare – stretchprogram

[ efter träning eller som uppvärmning ]

För att lägga grunden för hälsa på lång sikt är det viktigt med allsidig träning. Det gäller också att äta rätt så att kroppen får bränsle. Och att leva ett balanserat liv med så få stressfaktorer som möjligt.

Därför finns Aktiv Byggare.

Aktiv Byggare är ett friskvårdsprojekt inom byggbranschen. Projektet

riktar sig till gymnasieskolans byggprogram och till byggföretagen.

Målet är att byggare ska må bra under sitt yrkesliv. Projektet drivs av Sveriges Byggindustrier (BI), som är byggsektorns bransch- och arbetsgivarorganisation, i samarbete med bland annat Galaxen, byggsektorns eget företag för prevention (förebyggande arbete) och rehabilitering.

