

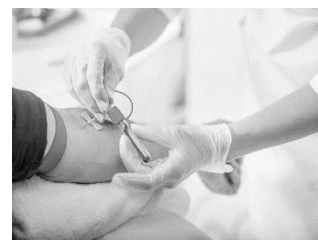
### Fræðsluerindi

- Fyrirlestrar; 4 á hverju þrepi
- Einnig á rafrænu formi



### Heilsufarsmælingar

- á 6 og 12 mánaða festi



### Blóðmælingar

- Í samvinnu við heilsugæslu



### Heilsupistlar



### Fréttapistlar



### Facebook síða

- Lokuð fyrir hópa

### Þjálfunaráætlanir

- Styrktarþjálfun
- Heimaáætlun



### Þjálfun og leiðsögn í hverri viku

- 1x þolþjálfun á viku
- 2x styrktarþjálfun á viku
- Ákveðinn dagur í viku



### Símhringingar



### Heimasíða

- janusheilsuefling.is

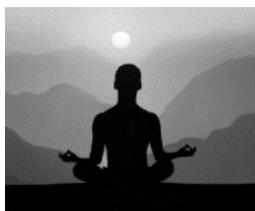


### Fjarþjálfun

- Myndbönd
- Veggspjöld

### Jóga

- 6-8 skipti á þrepi



### Aðhald og stundaskrá

### Heilsu-app fyrir símann og tölvuna



### Netpóstar @ með fræðslu og hvatningu



### Lífsgæðasetur St Jó

