# Engcons personal tränade 9 000 timmar – gett positiv hälsoeffekt

**För att fortsätta sin utveckling behöver Engcon ha frisk och välmående personal. Förra sommaren startades därför Team Engcon, en friskvårdssatsning på personalen i kombination med ett motiverande representationslag i skidåkning – för att krydda satsning på företagets personal ytterligare. Nu kickar andra året igång i Engcons träningssatsning med en kick off.**

Regelbunden träning är ett säkert recept för att må bättre och klara fysiskt krävande jobb som till exempel att stå dagarna i ända på produktionsgolvet men även det stillasittande som ett kontorsjobb innebär. Sommaren 2019 fördjupade Engcon satsningen på sin personal med en inspirationsföreläsning av Kjell Enhager, erkänd coach, föreläsare och sommarpratare, som syftade till att lyfta Engcon-medarbetarnas inspiration och vilja att röra på sig. Föreläsningen följdes sedan upp med löpande information, utmaningar och träningspass tillsammans med långloppsspecialisterna Jerry Ahrlin och Laila Kveli.

– De som redan är aktiva tränar gärna mer samtidigt som de som inte tränar är väldigt svåra att locka med. Därför har vi kört tre olika nivåer med allt från promenader till hårda intervallpass men eftersom olika personer dyker upp varje vecka är det en utmaning att lägga ribban på rätt nivå.

Under första året registrerade 104 medarbetare sig till Team Engcon och de genomförde tillsammans över 9 000 träningstimmar. Dessutom har 40 gemensamma träningspass genomförts och en del tävlingar så som Vasastafetten där tre Engcon-lag med 5 anställda i varje lag och 9 representanter från Team Engcon åkte långloppet Toblach-Cortina i Italien. Elitåkaren Zebastian Modin gjorde en bragdartad debut i moddiga spår i årets upplaga av Vasaloppet som representant för Team Engcons elitlag.

– Vår förhoppning är att vi kan ta medarbetarnas träning till nästa nivå. Det vill säga att få fler anställda att träna överhuvudtaget och att få fler att göra det regelbundet, då har vi lyckats, avslutar Jerry Ahrlin.

För att skapa sammanhållning och extra bonus för de som tränar har det funnits möjlighet att inhandla träningsartiklar till rabatterat pris i lokala sporthandeln i Strömsund och Engcon-profilerade träningskläder.

**Uppstart 19 augusti**  
– Vi har smygstartat redan 19 augusti tillsammans med Engcons personal i Strömsund. Nytt för i år är en förbättrad kommunikationskanal och att vi ska involvera medarbetarna och olika avdelningar på ett mer aktivt sätt, säger Jerry Ahrlin.