

Gesund unterwegs – Prävention von Stolperunfällen



Stolpern und Stürzen sind die häufigsten Unfallursachen in der Schweiz. Mit einem guten Gleichgewichtssinn, einer schnellen Reaktionsfähigkeit und einer trainierten Muskulatur können Stürze verhindert und Verletzungsfolgen reduziert werden. Die Teilnehmenden werden zum Thema sensibilisiert und lernen die Grundsätze der Stolperprävention anhand eines praktischen Parcours kennen.

Ziele

- Wichtigkeit von Koordinationstraining für die Gesundheit erkennen
- Trainingsübungen und Variationsprinzipien erlernen
- Erlernte Übungen in den Alltag integrieren können

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'890.-
1 Tag	CHF 2'310.-
1.5 Tage	CHF 3'320.-
2 Tage	CHF 4'290.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit, Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch

Inhalte

- Ursachen und Auswirkung von Stolperunfällen
- Definition und Komponenten von Koordinationstraining
- Durchführung eines Koordinationsparcours mit diversen Trainingstools (Balancebretter, Aquabag, Gymball, Slingtrainer?)
- Adaption der Übungen zur Integration im Alltag

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)