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

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 vivit

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

Leistung Kunde

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

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

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

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