Check-up de la forme physique avec conseils individuel

La forme physique, essentielle à notre bien-être corporel et mental, nous rend capables de faire face au quotidien en étant performants. Le contrôle de la forme physique sensibilise les participants à leur condition physique au moyen d?un questionnaire de santé qu?ils remplissent à l?avance et de cinq tests rapides. Ensuite, lors d?une entrevue personnelle, les résultats sont analysés, puis des recommandations d?action sont émises.

Objectifs

- Comprendre les répercussions de son propre comportement en matière de santé
- Connaître les bénéfices de l?activité physique régulière, d?une alimentation équilibrée et d?un bon équilibre entre vie privée et professionnelle
- Obtenir un bilan de sa forme physique et déceler le potentiel d?amélioration
- Se faire informer des mesures concrètes à engager et des moyens d?optimisation

Content

- Analyse du comportement de santé du point de vue de l?exercice physique, de l?alimentation et du stress (au moyen d?un questionnaire succinct)
- Mesure de la force, de l?endurance, de la souplesse, de la coordination, de la stabilité corporelle et de la constitution physique
- Analyse des résultats et discussion
- Recommandations sur l?organisation personnelle du quotidien, de l?entraînement, avec informations complémentaires

Performance vivit

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

Performance client

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

Les prix indiqués s'entendent TVA et frais exclus.
Le contenu est ajusté en fonction de la durée. En fonction de la taille du groupe, un second spécialiste sera également présent.
Les modifications et compléments apportés aux contenus sont facturés en fonction du travail fourni.

Avons-nous suscité votre intérêt? Nous nous tenons personnellement à votre disposition.

vivit
centre de compétence pour la santé et la prévention de la CSS
Tribschenstrasse 21
Case postale 2568
6002 Lucerne
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch