Muoversi in modo sano-Prevenzione di infortuni dovuti a una caduta

Inciampare e cadere sono le cause di infortunio più soventi in Svizzera. Grazie a un buon senso di equilibrio, una rapida capacità di reazione e una muscolatura allenata possiamo evitare le cadute e ridurre le conseguenze di infortuni.
I partecipanti sono sensibilizzati sulla tematica e apprendono le basi della prevenzione delle cadute in base a un pratico percorso.

Obiettivi

- Riconoscere il importanza per la salute dell'allenamento della coordinazione
- Apprendere esercizi per l'allenamento e principi di variazione
- Riuscire a integrare nella vita quotidiana gli esercizi appresi

Contenuto

- Cause e conseguenza di infortuni dovuti a una caduta
- Definizione e componenti dell?allenamento della coordinazione
- Svolgimento di un percorso di coordinazione con diversi attrezzi per il allenamento (assi per l?equilibrio, acquabag, palla da ginnastica, Slingtrainer...)
- Adeguamento degli esercizi per il integrazione nella quotidianità

Performance vivit

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

Performance cliente

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

Tutti i prezzi indicati s'intendono senza IVA e spese.
I contenuti sono regolati in base alla durata. A seconda della grandezza del gruppo, si calcola anche la presenza di un secondo specialista.
Adeguamenti e ampliamento dei contenuti sono fatturati in base alle spese sostenute.

Abbiamo suscitato il vostro interesse? Saremo lieti di essere personalmente a vostra disposizione.

vivit
centro di competenze per la salute e la prevenzione della CSS
Tribschenstrasse 21
Casella postale 2568
6002 Lucerno
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch