

Workshop per la schiena



Sia in ufficio, sia svolgendo un lavoro fisico ? spesso i disturbi sorgono nella zona della schiena. Non deve essere necessariamente così. Con regolari esercizi di mobilizzazione, di rafforzamento e di stretching la muscolatura può essere rinforzata e gli squilibri eliminati.

I partecipanti a questo workshop saranno sensibilizzati alla tematica salute della schiena e impareranno efficienti esercizi di prevenzione per impedire o ridurre il mal di schiena.

Obiettivi

- Riconoscere le cause del mal di schiena
- Apprendere esercizi di prevenzione e riduzione del mal di schiena
- Pianificare l'integrazione del movimento e dell'allenamento nella vita (lavorativa) quotidiana.

Performance vivit

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

Contenuto

- Nozioni di base anatomiche: muscoli, fasce e ossa
- I dolori alla schiena e le loro cause
- Analisi del carico nel contesto lavorativo
- Basi dell'allenamento della schiena
- Esercizi di prevenzione dei dolori alla schiena
- Pianificazione dell'attuazione nel contesto lavorativo e a casa

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.

Adegamenti 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
Tribtschenstrasse 21
Casella postale 2568
6002 Lucerno
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch