



# MEDIMAR

– för din hälsa –



Innehåller  
både  
föreläsning  
och praktiska  
övningar

## FÖRETAGSHÄLSOVÅRDENS WORKSHOP I SYFTE ATT FÖRHINDRA OLÄGENHETER OCH RISKER I SAMBAND MED MANUELLA LYFT

Genom att delta i workshopen får du möjlighet att med hjälp av professionell rådgivning lära dig hur ryggen fungerar. Du får även kunskap i hur du med relativt enkla medel kan stärka core muskulaturen och öka rörligheten i ryggen. Du lär dig också att använda ryggen på ett skonsamt sätt, både på arbetet och på fritiden. Träningskläder behövs inte men bekväm och löst sittande klädsel rekommenderas.

Lämplig för arbetstagare som har eller har haft återkommande besvär från ryggen. Även förebyggande för arbetstagare med arbetsuppgifter som kan anses belastande för ryggen, till exempel upprepade lyft under arbetsdagen.

**När:** Tisdag 13.02 kl. 18.30 – 20.00

**Var:** Träningsalen på Medimar

Workshopen leds av företagsfysioterapeut Per-Åke Henriksson



### Anmälan, pris och frågor

Bindande anmälan senast 9.2 via [www.medimar.ax](http://www.medimar.ax)

**Pris/deltagare: 60 € + moms**

Frågor: [perake.henriksson@medimar.ax](mailto:perake.henriksson@medimar.ax)

*Minst 6 anmälningar för att workshopen skall genomföras*