



MEDIMAR

– för din hälsa –



Innehåller
både
föreläsning
och praktiska
övningar

FÖRETAGSHÄLSOVÅRDENS WORKSHOP I SYFTE ATT FÖRHINDRA OLÄGENHETER OCH ÖVERBELASTNING I SAMBAND MED LOKALVÅRD

Genom att delta i workshopen får du möjlighet att med hjälp av professionell rådgivning fördjupa din kunskap inom ergonomi vid lokalvård. Du får 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 på arbetet och i vardagen. Vi går även igenom hur du kan tänka när det gäller belastning på knän, axlar och handleder. Träningskläder behövs inte men bekväm och löst sittande klädsel rekommenderas.

Lämplig för dig som lokalvårdare som har eller har haft återkommande besvär från rygg, knän eller axlar eller som vill förebygga besvär.

När: Tisdag 23.04 Kl. 18.30 – 20.00

Var: Träningsalen på Medimar

Workshopen leds av företagsfysioterapeut Per Åke Henriksson



Anmälan, pris och frågor

Bindande anmälan senast 19.4 via www.medimar.ax

Pris/deltagare: 60 € + moms

Frågor: perake.henriksson@medimar.ax

Minst 6 anmälningar för att workshopen skall genomföras

