

Physiotherapie AG

Kreuzweg 3, Areal ABB/GE, 5400 Baden
Tel. +41 56 205 44 46, Fax +41 56 205 76 16
info@arbeitsmedizin.ch, www.arbeitsmedizin.ch

Bewegung im Alltag

- Durchführung: Physiotherapeuten/in des ifa Institut für Arbeitsmedizin Baden
- Ziel: Erlernen der Lebenshygiene – wie viel Bewegung ist sinnvoll und nötig um gesund zu bleiben und wie kann ich es umsetzen
- Zielgruppe: Gesamte Belegschaft max. 16-18 Teilnehmende
- Inhalt: Vermitteln von anatomischen Gegebenheiten, die Wirbelsäule und Muskulatur, Einwirkung von Belastung und Entlastung im Alltag, Entlastungsübungen und Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur, Bewegungspyramide
- Im 3,5 h Kurs zusätzlich enthalten:
- Heben und Tragen im Alltag, Kraft- und Ausdauerstest, Pulsermittlung, Regeneration des Körpers und die Auswirkung der Ernährung auf diese, Schlaf – Wachrhythmus und der Einfluss auf unsere Gesundheit
- Hintergrund: Wissenschaftliche Studien zeigen, dass mit geringer körperlicher Aktivität viel für das persönliche Wohlbefinden und für die eigene Gesundheit beigetragen werden kann.
- „Es ist nie zu spät...“
- Körperlich aktive Menschen sind in der Jugend leistungsfähiger und im Alter länger selbständig! Auch persönliche Erfahrungen in Sport und Bewegung fließen mit in den Vortrag ein. Es wird aufgezeigt welche Folgen Inaktivität haben kann, sie bekomme Tipps für ihren Alltag und worauf sie generell achten sollten. Finden sie Genuss und Freude beim Bewegen und steigern sie ihr Wohlbefinden. Interaktion und Bewegung sind wichtig beim Zusammentragen der medizinischen Hintergründe. Ein „bewegter Alltag“ wird für sie zur logischen Konsequenz!
- Dauer: 45 min bis 3,5 Stunden (je nach Wunsch des Kunden)
- Ort: am Firmenstandort
- Kosten: Fordern sie eine unverbindliche Offerte an
- Kontakt: Heikki Hellsten
Kreuzweg 3, 5400 Baden
Tel. +41 (0) 56 205 60 08
heikki.hellsten@arbeitsmedizin.ch