

Physiotherapy AG

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

Exercices quotidiens

Implémentation:	Physiothérapeutes de l'Institut de Médecine du travail à Baden
Buts:	Comprendre ce qu'est une bonne hygiène de vie – combien d'activité physique est raisonnable pour une bonne santé et comment l'implémenter.
Groupe cible:	Tous les employés, max. 16-18 participants par session
Contenu:	<p>Communication des facteurs anatomiques, la colonne vertébrale et la musculature, l'influence de la tension et de la décharge de tension au quotidien, exercices pour décharger la tension et pour le renforcement des muscles centraux, pyramide de l'exercice.</p> <p>Également inclus dans le cours de 3.5h:</p> <p>Levage et transport quotidien, tests de force et d'endurance, détermination du pouls, régénération du corps et impact de l'alimentation, rythme du sommeil et comment cela influence la santé.</p>
Contexte:	<p>Des études scientifiques montrent qu'une activité physique modérée peut grandement contribuer au bien-être personnel et à une meilleure santé.</p> <p>"Ce n'est jamais trop tard..."</p> <p>Les personnes physiquement actives sont plus productives jeunes et plus indépendantes âgées ! L'expérience personnelle avec le sport et l'exercice fera partie du cours. Les conséquences d'une inactivité vous seront démontrées et vous recevrez des conseils pour votre quotidien. Trouver du plaisir dans l'activité et augmenter votre bien-être en le faisant. L'interaction et le mouvement sont des éléments importants lors de la collecte d'information médicale. Vous verrez qu'un quotidien actif est la solution logique !</p>
Durée:	45 min à 3,5 heures (en fonction de la demande du client)
Lieu:	Dans votre entreprise
Prix:	Demandez un devis sans engagement
Contact:	Heikki Hellsten Kreuzweg 3, 5400 Baden Phone +41 (0) 56 205 60 08 heikki.hellsten@arbeitsmedizin.ch