Arbody
trainingen in houding en beweging
www.arbody.nl

## *Arbody*-preventieve Tiltraining Op en tijdens het werk

| | |
|---|---|
| **Doel:** | *Doel medewerkers* :<br>Bewust omgaan met het lichaam in de persoonlijke werksituatie van elke deelnemer. Daarbij worden aangeleerde technieken geoefend en uiteindelijk automatisch toegepast.<br><br>*Doel :*<br>1. Aandacht medewerkers en daardoor tevreden personeel<br>2. Preventie ziekteverzuim, lage ziektekosten (korte/ lange termijn) |
| **Indeling:** | Per groep van ca. 15 p. vnl. Individuele begeleiding |
| **Programma:** | **Voorlichting groep van 15 personen (ca. 1 uur)**<br>• Basisanatomie<br>• Beelden uit de praktijk (digitale praktijkfoto's)<br>• Draagvlak creëren voor de cursus<br>• Wat te doen bij beginnende klachten<br>• Gezonde houding en bewegingen<br><br>**2x Werkplekinstructies tijdens en op het werk (ca 20 min p.p.)!**<br>• Basisprincipes aanleren tijdens en op het werk<br>• Aandacht op houding in specifieke werksituaties<br>• Directe correctie op slechte bewegingen<br>• Feedback door digitaal beeldmateriaal (foto's) |
| **Optioneel:** | **(Screening, voor 40 euro p.p.)**<br>• Basisprincipes gezond bewegen<br>• Nulmeting, start persoonlijk dossier/ logboek<br><br>**(Follow up, voor 45 euro p.p./follow up)**<br>• Structurele individuele begeleiding over langere periode |
| **Cursusmateriaal:** | **1 Tiplijst of tipkaart en/of fototips, t.w.v. 200 euro inclusief !**<br>NB: Thema-schilderij beschikbaar voor 100 euro |
| **Totale duur:** | De voorlichting en een ronde werkplekinstructie duurt één dag. Er worden 2 werkplekinstructies gegeven over een periode van een half jaar tijd. Totaal 2 dagen. Follow up en kan bv. jaar later volgen |
| **Data:** | **In overleg** |
| **Kosten:** | **Totaal € 1.600 = € 107 p.p. (excl screening, follow up)**<br>Screening = € 50 p.p.<br>Follow-up = € 45 p.p.<br>(incl cursusmateriaal, excl 19%BTW en € 0,28/km reiskosten) |
| **Lokaties:** | Voorlichting: ruimte in company<br>(Screening: ruimte in company)<br>Werkplekinstructie: op de werkplek<br>(Follow-up: op de werkplek) |

**Arbody BV Sternstraat 12 3582 TC Utrecht tel.030-254 67 76 fax.030-251 01 62**
**Contactpersoon: Eelco Schuurman E-mail:info@arbody.nl Internet:www.arbody.nl**