



## Workshop

## Fysieke Belasting

<b>Cursusnaam:</b>	Omgaan met fysieke belasting
<b>Doel:</b>	Preventie lichamelijke klachten.
<b>Aantal cursisten:</b>	10-15 personen
<b>Cursusmateriaal:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tipkaart p.p./ Tiplijst per groep/lokatie met foto's en tips</li><li>• (Op aanvraag handout)</li></ul>
<b>Programma</b>	<p><b>Praktische theorie (ca. 1,5 u)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Voorlichting algemeen fysieke belasting</li><li>• Wat kan er misgaan met mijn lichaam</li><li>• Hoe ga ik om met beginnende klachten</li><li>• Wat zijn de meest voorkomende oorzaken</li><li>• Feedback middels digitale foto's/ video</li></ul> <p><b>Groepspraktijk (ca. 1,5 u)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe verander ik mijn houding</li><li>• Hoe verander ik mijn omgeving gunstig m.b.t. fysieke belasting</li><li>• Hoe til ik lasten op een goede manier</li><li>• Wat doe ik in specifieke situaties met mijn houding</li><li>• Tilprincipes in de praktijk</li></ul>
<b>Lokatie:</b>	In praktijklokaal op locatie
<b>Werkvormen:</b>	Groepsgewijze (met individuele aandacht) overdracht: verbaal, visueel (digitale camera, video), aan den lijve ervaren van directe correcties. De instructie wordt gegeven door een gespecialiseerde en ervaren <i>Arbody-(Cesar)therapeut</i> op dit gebied.
<b>Voordelen:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Praktische cursus: bewustwording en ervaren</li><li>2. Voorbereidend op cursus <i>op en tijdens het werk</i></li><li>3. Inhoudelijk leerproces, zorgt voor resultaat op lange termijn.</li></ol>
<b>Duur/ Planning:</b>	In overleg
<b>Lunch:</b>	Zelf te regelen, anders op aanvraag
<b>Kosten:</b>	€500 (dagdeel, ca 3u), €900 (hele dag, ca 2x 3u)  (Incl cursusmateriaal, Excl 19% BTW en 0,28 reiskosten)