

#KINDERZORG

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN IN DE KINDEROPVANG

HOE RUGKLACHTEN BIJ ZWARE EN SCHIJNBAAR MINDER ZWARE BELASTING VOORKOMEN

€ 83,49 incl. BTW

OMSCHRIJVING

Introductie

Ruglijden is een van de meest voorkomende vormen van pijn in onze huidige maatschappij. 80% van de bevolking ondervindt ooit last van de rug. Nochtans zijn de meeste rugklachten zo te voorkomen als je weet hoe je jouw rug moet verzorgen.

In deze opleiding krijg je inzicht in het functioneren van je rug bij zware en schijnbaar minder zware belasting. Je leert wat je kunt doen om rugklachten te voorkomen en maakt kennis met verschillende **rugsparende technieken**.

Daarnaast krijg je tal van praktische tips om jouw rug op een goede manier te ontlasten.

Wat kent men na het volgen van deze opleiding?

Na deze opleiding ken je alle tricks en tips om je rug te ontlasten.

Je kunt ook jouw infrastructuur aanpassen aan de beste normen voor je rug.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Uitbaters en medewerkers van kinderopvangcentra, onthaalouders, onderwijzend personeel.

PROGRAMMA

- Opbouw en werking van de rug
- Rugklachten
- Tiltechnieken
- Zittechnieken
- Stretching en tonificatie oefeningen van de juiste spiergroepen
- Preventie
- Normen voor handeling en werkhouding:
 - Voor bedden
 - Voor het aankleedtafeltje
 - Voor de sanitaire ruimte
 - Voor zitmeubels
 - Voor parken (boxen)
 - Voor de keuken- en wasruimte
 - Voor buiten

PRAKTISCH

1 sessie op 12/06/2023 - Kortrijk

Lesdata voor Kortrijk vanaf maandag 12/06/2023

Datum	Startuur	Einduur	Locatie	Contact
maandag 12/06/2023	13:00	16:30	Syntra West Kortrijk Doorniksesteenweg 220 8500 Kortrijk	T: 078/353 653 Sofie@syntrawest.be

