



Workshop "Gezond bewegen op het werk"

- Wat:** "Gezond bewegen op het werk" staat voor het in balans houden van de fysieke belasting (het werk) en de belastbaarheid (van uw medewerker) om lichamelijke klachten te verminderen en te voorkomen en de algemene gezondheid preventief te bevorderen.
- Doel:** Het doel is om de medewerkers te informeren over het belang van gezond bewegen en kennis te laten maken met gezond bewegen.
- Workshop:** In deze interactieve workshop van ongeveer een uur wordt de theorie afgewisseld met daadwerkelijk gezond bewegen. Aan de orde komen de volgende onderwerpen:
- *Belang van bewegen in relatie tot het werk*
 - *Gezond bewegen: de schijf van 3!*
 - *Natuurlijke stand van het lichaam als basis voor gezond werken en gezond bewegen*
 - *Wat zijn mogelijke oefeningen om te doen, ter ontspanning en voor onderhoud van het lichaam*
 - *Gezond bewegen op het werk zelf ervaren*
- Afhankelijk van de setting en uw eigen wensen kan het zelf ervaren van gezond bewegen ook in de buitenlucht plaatsvinden.
- Kosten:** De kosten bedragen € 400,00 exclusief BTW afhankelijk van het aantal te geven workshops. De Algemene Voorwaarden van BWGNadvies zijn van toepassing (zie www.BWGNadvies.nl).
- Contact:** Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:
Janine Holshuisen, bewegingswetenschapper / ergonoom **T** 06 43786720 **E** info@BWGNadvies.nl

