

Ergonomi og livsstil

Ergonomi og arbeidsbelastninger

Vi gir varierte kursopplegg innen ergonomi, tilpasset din virksomhets behov. Kurset kan gjennomføres i foredragsform eller utformes som et arbeidsplassbesøk som omfatter både praktiske øvelser og innføring i enkle tiltak for å forebygge fysiske plager. Vi hjelper deg til å finne rett tilnærming til dine ansattes behov

Kurs i forebyggende trening

Fysioterapeut kan utarbeide forslag til forebyggende tiltak, helsefremmende tiltak, og personlig treningsveiledning. Kurset er praktisk rettet.

Kosthold og livsstil

Teoribasert kurs om kosthold og livsstil, med fokus på motivasjonsarbeid og enkle grep for å bedre kosthold og form gjennom fysisk aktivitet. Kurset kan gjennomføres både individuelt og gruppevis og det vil bli gitt tilbud om oppfølging.

