

Kokonaisvaltaista hyvinvointia ja selän kunnosta huolehtiminen

Koulutus Järvenpäässä perjantaina 5.10.2018 klo 10.00-17.30 Liikuntakeskus Spurtti

Olemme kahden viimeisen vuoden aikana pilotoineet toiminnallisia harjoituksia +50 ikäluokan selän ja välilevyn huoltoon, hoitoon ja kuntoutukseen Koulutuskeskuksessamme Järvenpään Spurtissa.

Olemme yhdistäneet harjoitteet BodyBow-kaareen, puolapuihin ja siirrettävään riipuntaulokkeeseen. Kehitetyt harjoitteet ja niiden toimivuus on ollut ilo niin asiakkaille kuin meille valmentajillekin. "Vanhakin oppii" sanonta on tullut monesti mieleen Koulutustiimissämme, jossa on kuitenkin jo monien kymmenien vuosien kokemus fysioterapian- ja liikunta-alan ohjauksesta ja valmennuksesta.

Näistä kokonaisuuksista on rakentunut koulutuksen käytännönläheinen toteutus, jossa käydään läpi BodyBow-kaarella, puolapuilla ja siirrettävällä riipuntaulokkeella tehtäviä harjoitteita ennaltaehkäisevästi ja kuntouttavasta näkökulmasta.

Syksyn 2018 koulutuksissa keskitymme erityisesti +50 ikäluokkaan - muita ikäluokkia unohtamatta!

Koulutukseen ovat tervetulleita niin fysioterapian kuin liikunta-alankin ammattilaiset.

Koulutuksen hinta on 425 € (alv 0%) sisältäen BB-kaaren. Koulutus omalla kaarella 235 € (alv 0%)

Ohjelma:

- Selkäkoulu-toiminnallinen harjoittelu - miten ja miksi?
- Huoltavat ja kuntouttavat harjoitteet käytännössä
- Koulutuksessa käydään läpi BodyBow-harjoitteita asiakkaan/kuntoutettavan näkökulmasta ongelmalähtöisesti.
- Miten hoidan, kuntoutan ja harjoitutan asiakkaani toiminnallisella harjoittelulla?

Koulutus toteutetaan käytännön harjoittelun ja kokeilun kautta ryhmä- ja pariharjoitteluna. Pääset kokeilemaan käytännössä harjoitteen tehon ja tuntemuksen. Saat mukaasi kattavan harjoitepaketin, jonka avulla pääset heti käytännön toteutukseen.

Kouluttajina alkuperäisen BodyBow kaaren toinen kehittäjä OMT fysioterapeutti Arto Kojo, fysioterapeutti Katja Tynjälä ja BodyBow koulutusohjelman kehittäjä BBM valmentaja Tuire Rinta

Pääset myös tutustumaan Sportyplannerin juuri avattuun liikekuvastoon.