



Ergonomi

Förekommer det tunga lyft i obekväma och trånga utrymmen? Eller utför du många förflyttningar och lyft under ditt arbetspass?

På denna kurs får du både praktisk och teoretisk kunskap som du kan använda i arbetslivet men också i vardagliga situationer.

Du får lära dig hur du ska undvika skador vid lyft och förflyttningar genom att öka din kroppskännedom och förstå vad som händer om du belastar fel eller "tar i" för mycket.

När:	09:00-16:00
Var:	LSS-Partner, Järnbrotts Prästväg 2, 421 47 Västra Frölunda
Vänder sig till:	Personliga assistenter
Hur:	Utbildningslön för assistenterna ingår under kursdagen
Max:	15
Innehåll:	<ul style="list-style-type: none"> • Grundläggande anatomi med fokus på nacke och rygg • Praktiska övningar • Grundläggande träningsfysiologi
Förtäring:	Kaffe och lunch ingår under kursdagen. Vid specialkost eller allergier, meddela kontoret när du anmäler dig.
Anmälan:	Till kontoret@larga.se senast 1 vecka innan kurstillfället.

Datum	Tid	Plats
24 mar	9:00-16:00	LSS-Partner, Järnbrotts Prästväg 2, 421 47 Västra Frölunda

Aktuella föreläsare



Gudrun
Fogelberg
Varga Leg.
Sjukgymnast,
Göteborgs
Rehab Center