



ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU

Zdrava hrbtenica-dvigovanje bremen-Zdrava vadba

Športno atletsko društvo Mavrica je društvo, ki za odrasle pripravlja dejavnosti, ki so pomembne za vzdrževanje zdravega načina življenja. Usmerjeni smo v aktivnosti, ki so majhen mozaik vsakega posameznika, ki lahko in zmore narediti nekaj zase v času na delovnem mestu in izven.

MOŽNI SO SLEDEČI PROGRAMI ZA ODRASLE:

- **Zdrava hrbtenica** > Kratko urno predavanje o konstituciji telesa in razumevanju samega sebe zakaj-kako-kdaj. Praktični prikaz vaj, za ohranjanje zdrave hrbtenice, ki so lahko vsakdanjik posameznika.
- **Dvigovanje bremen**> Kratko urno predavanje o razumevanju, zakaj tako in ne drugače, sestavi in konstituciji. Praktični prikaz vaj, kako dvigujemo-odlagamo-prelagamo in se pri tem zavedamo dejavnosti in kako naj to postane naš vsakdanjik. Tematiko dvigovanja in odlaganja, premikanja prilagodimo delu v podjetju. Če je možen tudi predhoden ogled dela v podjetju oz. jasna predstavitev s strani naročnika, na kakšen način se v podjetju dela, da lahko nudimo kvalitetno svetovanje, kako lahko osnovne tehnike dela prilagodimo ohranjanju zdravja v podjetju samem.
- **Zdrava vadba ABC/CDF**> Zdrava vadba ABC je vadba, ki zajema osnovna gibanja telesa in navaja telo postopno na težje funkcijske osnove. Je načrten program vadbe na področju rekreacije v Sloveniji. Imamo certificirane vaditelje za izvajanje vadbe in jo lahko vpeljemo v vaše podjetje na način preko video povezave, knjižice, v živo v podjetju ali na dislocirani lokaciji blizu podjetja.
- **Zdravo sedeti**> Prikaz vaj in predavanje o tem kako pomembno je razumeti v vsakem trenutku kako sedimo, zakaj tako sedimo in kašen je dolgoročen vpliv na določeno sedenje. Prikažemo vaje na stolu in za mizo.

Lahko vodimo tudi vodeno vadbo na stolu oz. za delovno mizo na določen dan ob določeni uri preko zoom aplikacije običajno 15 min na dan. Kot stimulacijska vadba za ohranjanje zdravja na delovnem mest, navajanje na urnik vadbe, izvajanje vadbe in pravih gibov. Priporočamo vsaj za dobo do 6 mesecev z namenom zavestnega usmerjanja v ohranjanje zdravja.

- **Vadba ustaljenih gibov.** Navajanje kadra na vsakodnevno 10-30 minutno vadbo. Praktična aktivnost, ki se z dneva v dan ponavlja enako z istimi gibi, kot del vsakdanjika, zajema osnovne funkcionalne sposobnosti. Prilagodimo jo dejavnosti v podjetju.
- **Šola teka**> Osnove teka, vaje za tek, šola teka. Snemanje načina teka in razlaga.

PROGRAMI ZA ODRASLE DRUŽABNE NARAVE:

- **Športna animacija za odrasle**> Lahko formiramo skupine za igranje določenih športnih programov (atletika, nogomet, košarka, odbojka, badminton, speedminton, namizni tenis). Zagotovimo športne pripomočke in razdelitev v skupine, ter sojenje.

MAVRICA

PRIVOŠČITE SI DAN BREZ TELEVIZIJE IN RAČUNALNIKA

- Športne igre za odrasle PIKNIKI; igre s humorno vsebino kot primer; tekaški 3 v vrsto- zabavno štafetno tekmovanje skupin v nošenju, metanju, ...

KAJ PONUJAMO?

- Profesionalno vodenje
- Sestavo programa, koordinacijo in izvedbo vseh aktivnosti
- Športne pripomočke
- Strokovne predavatelje

PREDNOSTI ANIMACIJE z MAVRICO:

- Velik nabor aktivnosti za vse generacije
- Strokovno in praktično vodenje
- Navajanje za zdrav način življenja
- Zabava za odrasle
- Športno preživljanje prostega časa za odrasle

Cenovno ponudbo Vam lahko oblikujemo glede na povpraševanje.

<https://sadmavrica.si/zdravje-na-delovnem-mestu/>

info@sadmavrica.si, 031 314 870

PRIVOŠČITE SI DAN BREZ TELEVIZIJE IN RAČUNALNIKA!