

BackPerfect® 1 x 3 uur voor Sociaalfonds bakkersbedrijf

CURSUSPROGRAMMA

- Inleiding over organisatie en werkwijze
- Werking van de rug
- Hoe gaat de rug kapot?
- Wat gaat er in de rug kapot?

Korte Pauze

- **Bukken, tillen en zitten, nee en ja**
- **GewichtHeffersTechnieken, basistechnieken**
- **GHT** zijn natuurlijke bewegingsvormen
- **Praktijk:** Aanleren basistechnieken en varianten
- **Verbinden, Kantelen, Afsteunen, Dichtbij, VAKD**
- **Praktijk:** Verbinden, Kantelen, Afsteunen, Dichtbij
- **Praktijk:** Circuit eigen materialen
- **Slot, evaluatie formulier en scholingsboekje**

