

STEP

Veilig & Gezond
Bewegen



GHT I



GHT II



GHT III

WWW.STEP.NL

Groepsgewijze
Preventie
Training

BackPerfect® 1 x 3 uur voor Sociaalfonds bakkersbedrijf

CURSUSPROGRAMMA

- Inleiding over organisatie en werkwijze STEP
- 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