

Taller práctico: cuida tu espalda

09 de Mayo de 2019

12:00 horas a 13:30 horas

FAE Miranda. Casa del Empresario (C/ San Agustín nº2 1º Izq)



Introducción y objetivos principales

FAE te da la oportunidad de asistir a este taller práctico desarrollado en colaboración con Mutua Universal, e impartido por especialistas en Recuperación Funcional, para mejorar las condiciones de confort en el puesto de trabajo.

Dirigido a cualquier trabajador que padezca problemas músculo-esqueléticos en la espalda y deseen conocer el modo de combatirlos.

Presentación e introducción: D^a. Jimena Pérez Arreba. Responsable Dep. PRL FAE

Ponente: D^a. María Claver Mateos. Fisioterapeuta del Centro Asistencial de Mutua Universal en Burgos.

Programa:

CUIDA TU ESPALDA (Taller Práctico):

1. Introducción
2. Columna dorso lumbar: recuerdo anatómico, ejercicios de calentamiento, control postural y ejercicios de estiramiento.
3. Columna cervical: recuerdo anatómico, ejercicios de calentamiento, control postural y ejercicios de estiramiento.

Inscripción obligatoria:
marketing.miranda@faeburgos.org
619816391
Plazas limitadas



***Se deberá asistir con ropa cómoda y toalla**