

“Wrzuć na luz”

Serdecznie zapraszam do skorzystania z warsztatów "Wrzuć na Luz", unikalnej propozycji dedykowanej placówkom, firmom i instytucjom, które pragną zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie swoich pracowników.

-Kinga Kubica
Trener Medyczny



Propozycje tematyczne warsztatów

01 Jak przestać się garbić?



- Ćwiczenia na utrzymanie zdrowej postawy
- Poprawa świadomości ciała

02 Jak skutecznie się zrelaksować?



- Techniki głębokiego relaksu
- Znalezienie indywidualnych metod odpoczynku

03 Zdrowe nadgarstki



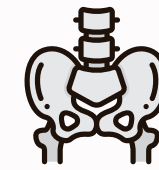
- Proste ćwiczenia na wzmacnianie i rozciąganie
- Ergonomia pracy przy komputerze

04 Jak zdrowo oddychać?



- Świadome oddychanie
- Ćwiczenia poprawiające wentylację płuc

05 Zdrowe dno miednicy



- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy
- Zapobieganie problemom związanym z tym obszarem

06 Zdrowy staw kolanowy



- Techniki pielęgnacji i prewencji urazów
- Ćwiczenia na poprawę stabilności stawu

07 Zdrowe stopy



- Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające stopy
- Dobór odpowiedniego obuwia

08 Wrzuć na luz z relaksacją prowadzoną



- Techniki relaksacyjne
- Oddechowe metody redukcji stresu

Korzyści dla pracowników i dla organizacji

Korzyści dla pracowników



Korzyści dla organizacji

- 01** Poznanie prostych i skutecznych metod samopomocy w codziennych dolegliwościach.
- 02** Poprawa świadomości ciała i zrozumienie jego potrzeb.
- 03** Skuteczne radzenie sobie z bólem i napięciami.

- 01** Poprawa samopoczucia pracowników zgodnie z powiedzeniem “w zdrowym ciele, zdrowy duch”.
- 02** Zwiększenie efektywności i zadowolenia pracowników.
- 03** Szanse na zmniejszenie absencji chorobowej w zespole.

Jak wygląda warsztat?

Czas trwania warsztatu: 2 h



Część teoretyczna (30 minut)

Prezentacja istotnych informacji i zasad dotyczących danego tematu.



Część praktyczna (1,5 h)

Interaktywne ćwiczenia, automasaż, oraz demonstracje praktyczne dla uczestników.

Cena: 700 zł brutto

- Termin (w tym godziny) oraz miejsce dostosowane do preferencji Zamawiającego. Istnieje możliwość realizacji warsztatu w siedzibie/biurze Zamawiającego albo w sali zewnętrznej.
- Organizacja i koszty ewentualnego wynajmu sali są po stronie Zamawiającego.
- W cenę wliczone są materiały szkoleniowe oraz niezbędny sprzęt, który będzie używany Uczestnikom na czas trwania warsztatów.



O mnie

Jestem trenerem medycznym, instruktorem treningu siłowego oraz magistrem wychowania fizycznego ze specjalizacją gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna. Od ponad 8 lat nauczam ludzi zdrowego i holistycznego ruchu. Na co dzień pracuję z podopiecznymi 1:1 oraz w małych grupach na warszawskiej Saskiej Kępie. Uważam, że ruch jest nieodłączną częścią zdrowego i szczęśliwego życia.

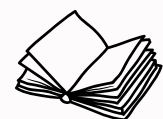
Wykształcenie:

- Magister, Wychowanie Fizyczne, Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie
- Kurs Instruktor Kulturystryki, Warszawska Akademia Sportu
- Kurs Instruktor kettlebell StrongFirst I
- Instruktor Pilates, Personal Pilates School
- Warsztaty "psychologiczne abc dla nauczycieli ruchu"
- Szkolenie programowanie i metodologia treningu siłowego
- Warsztaty Kettlebell w treningu ze sztangami
- Warsztaty rozciąganie i rollowanie w treningu
- Szkolenie movement&handstand
- Szkolenie technika przysiadu
- Warsztaty mobility made to move
- Szkolenie zaawansowane techniki Kettlebell
- Szkolenie aktywnie w ciąży
- Warsztaty mobilność w sporcie
- Szkolenie periodyzacja treningowa
- Szkolenie lifting therapy
- Szkolenie strong athlete

Zainteresowania:



Rower, las, wędrówki



"Ania z zielonego wzgórza"

Zapraszam do kontaktu:



500 017 212



kubicak6@gmail.com

