

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>EL MOVIMIENTO ES VIDA</b>
<b>CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN</b>	2017.00.B.28 Mérida
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir conocimientos básicos sobre la anatomía de la espalda.</li> <li>• Aprender cómo prevenir y autotratar el dolor de espalda en personas con trabajos sedentarios.</li> <li>• Conocer hábitos de vida saludable e higiene postural.</li> <li>• Aprender ejercicios orientados a la reeducación postural y al movimiento.</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción básica a la anatomía de la espalda. Conocimientos neuromusculoesqueléticos.</li> <li>2. Dolencias más frecuentes y soluciones en personas con trabajos sedentarios.</li> <li>3. Práctica: el movimiento es vida. Tratamiento a través de ejercicios y estiramientos.</li> <li>4. Práctica: mantenimiento y prevención del dolor. Higiene postural y hábitos de vida saludable.</li> </ol>
<b>PLAZAS</b>	25
<b>DESTINATARIOS</b>	Empleados públicos de la Junta de Extremadura
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>Los alumnos deberán ir provistos de ropa y calzado cómodos.</b>
<b>CALENDARIO Y LUGAR</b>	Días 12 y 19 de mayo Mérida
<b>HORARIO</b>	De 9.00 a 14.00 horas todos los días
<b>DURACIÓN</b>	10 horas
<b>FINANCIACIÓN</b>	Fondos de Formación para el Empleo de las Administraciones Públicas