

## 2-VECKORS PROHAB



Det finns många arbeten där det finns en uppenbar risk att drabbas av belastningsskador. För att förebygga dessa risker, eller om du redan har perioder av problem i rygg och nacke, är prohabilitering en utmärkt lösning och då är det här en kurs för dig. Det spanska klimatet är i sig vårdande och gör träningen extra effektiv. Vardagarna under din vistelse fylls med 8 timmars schemalagda träningar, undervisning och behandlingar – till största delen förlagd till vår rehabanläggning. Helgerna är lediga och fria att planera på egen hand så varför inte upptäcka Spanien och solkusten på egen hand? Precis som på de längre rehabkurserna följs vistelsen upp med en utvärderings- och uppföljningsdag på någon av Rygginstitutets svenska anläggningar (den som ligger närmast dig). Kursen genomförs två gånger per år.

***”Det är helt unikt att kunna få bedriva rehab i en så fin miljö som CFS Marbella gör.”***

*Kent Nyman, VD Rygginstitutet*

På vår hemsida, [www.cfsmarbella.com](http://www.cfsmarbella.com), kan du även ladda ner ansökan/remiss och träningsdagbok.

**Pris/person: SEK 29 500 (låg- respektive högsäsong)**

Till anställda i företag inom skogsnäringen lämnas rabatt på SEK 8 875! Resor (flyg mm) samt spansk moms tillkommer. Gäller från och med 1 januari 2011.

**Helpension (7 övernattningar)**

### Kursinnehåll

Funktionsträning/Behandlingar  
Fysisk träning  
Arbetsteknik  
Mental träning och avspänning  
Undervisning (anatom, fysiologi, ergonomi och smärta)  
Arbetsplatsbedömning

Uppföljning sker på närmaste Rygginstitut i Sverige.

### Kursstarter 2011

**15/2 och 29/10**

*(Minimiantal för kursens genomförande 10 personer)*

**För bästa planering, boka din kurs så snart som möjligt, dock senast 30 dagar före kursstart.**

### Boka här:

*E-post:* [bokning@cfsmarbella.com](mailto:bokning@cfsmarbella.com)

*Telefon:* 08 - 510 620 25  
*(Sverigesamtal)*

*Telefon:* +34 952 900 556

*Fax:* +34 952 827 540