

MASÁŽ

od 12:00 do 16:00 hodin

1 osoba - 20 minut

Dvacetiminutová masáž bude zaměřena na krční páteř, která bude provedena na klekací židličce.

Prostory: bývalá kantýna

**ANALÝZA SKLADBY TĚLA**

od 12:00 do 15:45 hodin

1 osoba – 15 minut

Na speciální váze jsou měřeny tělesné hodnoty- např. celková váha, tělesný tuk, viscerální tuk, svalová hmota či obsah vody v těle. Výsledky budou vytištěny s vysvětlením i doporučením.

Prostory: zasedací místnost č. 1 v přízemí hlavní budovy

**WORKSHOP ZDRAVÁ ZÁDA**

ranní směna: od 13:30 do 14:00 hodin /odpolední směna: od 14:00 do 14:30 hodin

15 osob – 1 lekce - 30 minut

Lekce je zaměřená na posílení hlubokého stabilizačního systému, ale také na protažení a uvolnění nebo dechová cvičení. Pokud máte problémy s krční, hrudní nebo bederní páteří, vyzkoušejte právě toto cvičení.

Prostory: hala 25 nerez



ERGONOMIE pracovního místa

skupinky po 30 minutách

Optimalizujte své pracovní prostředí tak, abyste předešli bolesti zad, nadměrné zátěži horních i dolních končetin. Během lekce se dozvíte základní anatomické souvislosti, doporučíme vám, jak kompenzovat problémy ve vaší profesi.

Prostory:

1. kalírna H10 – manipulace s těžkými břemeny (doporučeno pro: operátor kalírna, sklad, operátor razítkování)

ranní směna: od 12:00 do 12:30 hodin /odpolední směna: od 14:00 do 14:30 hodin

2. MAKRO kontrola H10 – dlouhodobé sezení (doporučeno pro: makro kontrola, ruční balení, operátor razítkování)

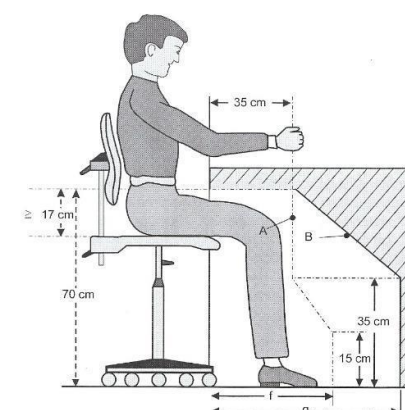
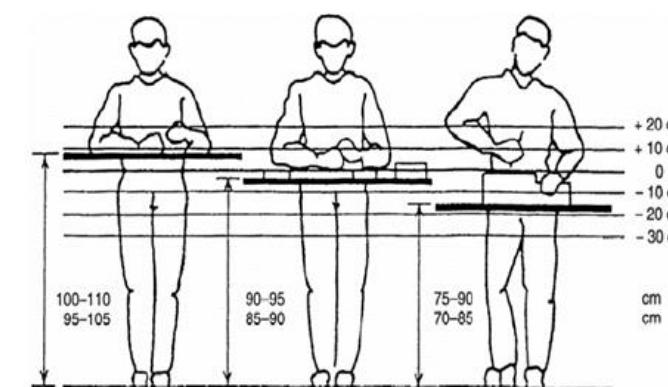
ranní směna: od 12:30 do 13:00 hodin /odpolední směna: od 14:30 do 15:00 hodin

3. balírna 1/1 H10 – dlouhodobé stání (doporučeno pro: balírna 1/1)

ranní směna: od 13:00 do 13:30 hodin /odpolední směna: od 15:00 do 15:30 hodin

4. velká zasedací místnost hlavní budova – (THP zaměstnanci)

ranní směna: od 13:30 do 14:00 hodin /odpolední směna: od 15:30 do 16:00 hodin



INFORMAČNÍ STÁNEK MultiSport

Zde si můžete nechat natisknout svoji kartu MultiSportu, která je na měsíc zdarma. Více informací v den konání akce nebo na www.multisport.cz. O vystavení karty se můžete hlásit už nyní na recepci.

Prostory: vestibul hlavní budovy (recepcce)

OCHUTNÁVKA ZE ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU

Od 12:00 do 16:00 hodin bude v naší jídelně probíhat ochutnávka ze zdravého jídelníčku.

Prostory: jídelna



V případě zájmu o jednotlivé aktivity se nahlaste na recepci.