

MARCHA NÓRDICA

UN MERCADO EN AUJE



Fundación

walkim



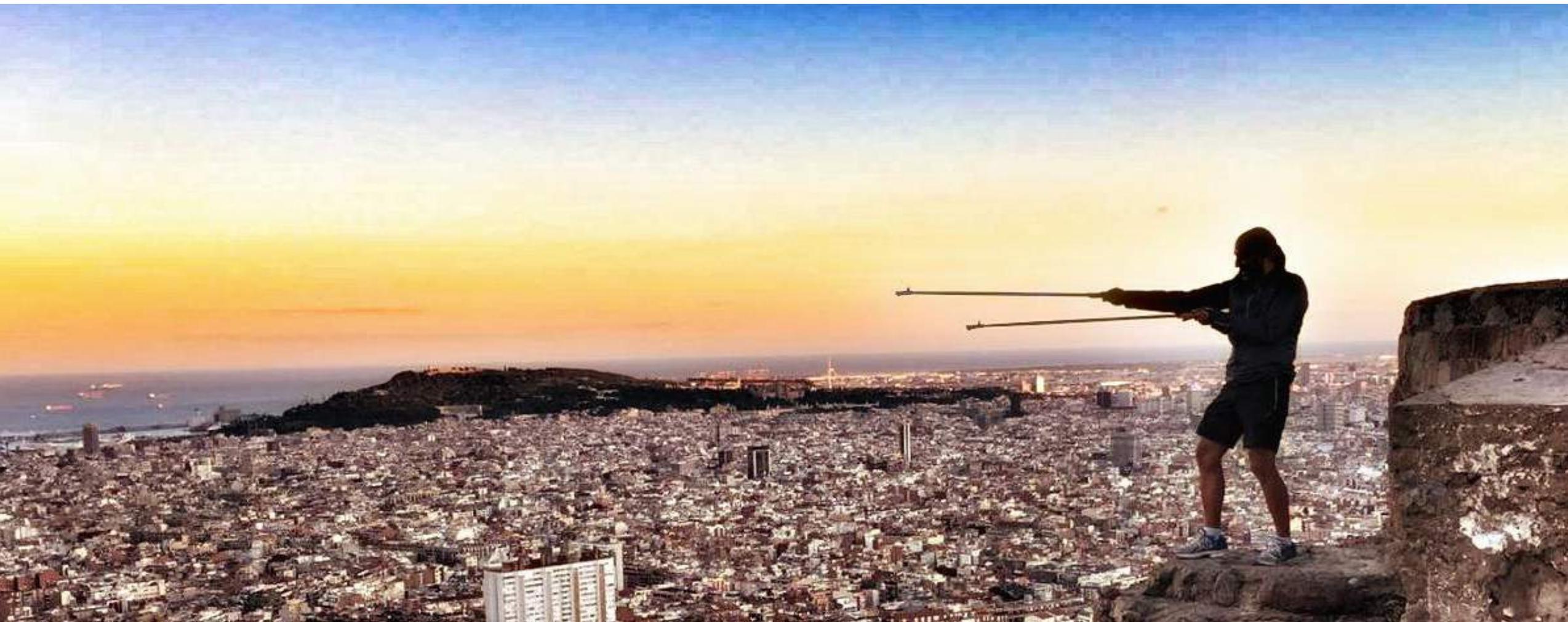
ANTONIO BRIEBA COLOMER



COACH Nordic Walking ENWA /PILATWALK

Director FUNDACIÓN WALKIM

Director Programa Radio Marca Barcelona "CAMINA AMB MARXA"





A man and a woman are standing in a high-altitude mountain landscape. They are wearing dark, puffy jackets and sunglasses. The woman is on the left, wearing a pink headband and a black jacket with pink accents. The man is on the right, wearing a grey cap and a black jacket. They are both looking towards the left. The background features rugged, rocky mountains with patches of snow and a large, snow-capped peak in the distance under a blue sky with scattered clouds.

**HAGAS LO QUE HAGAS
HAZLO CON PASIÓN**

ANÁLISIS DAFO DEL DEPORTE NORDIC WALKING



NORDIC WALKING

PUNTOS FUERTES

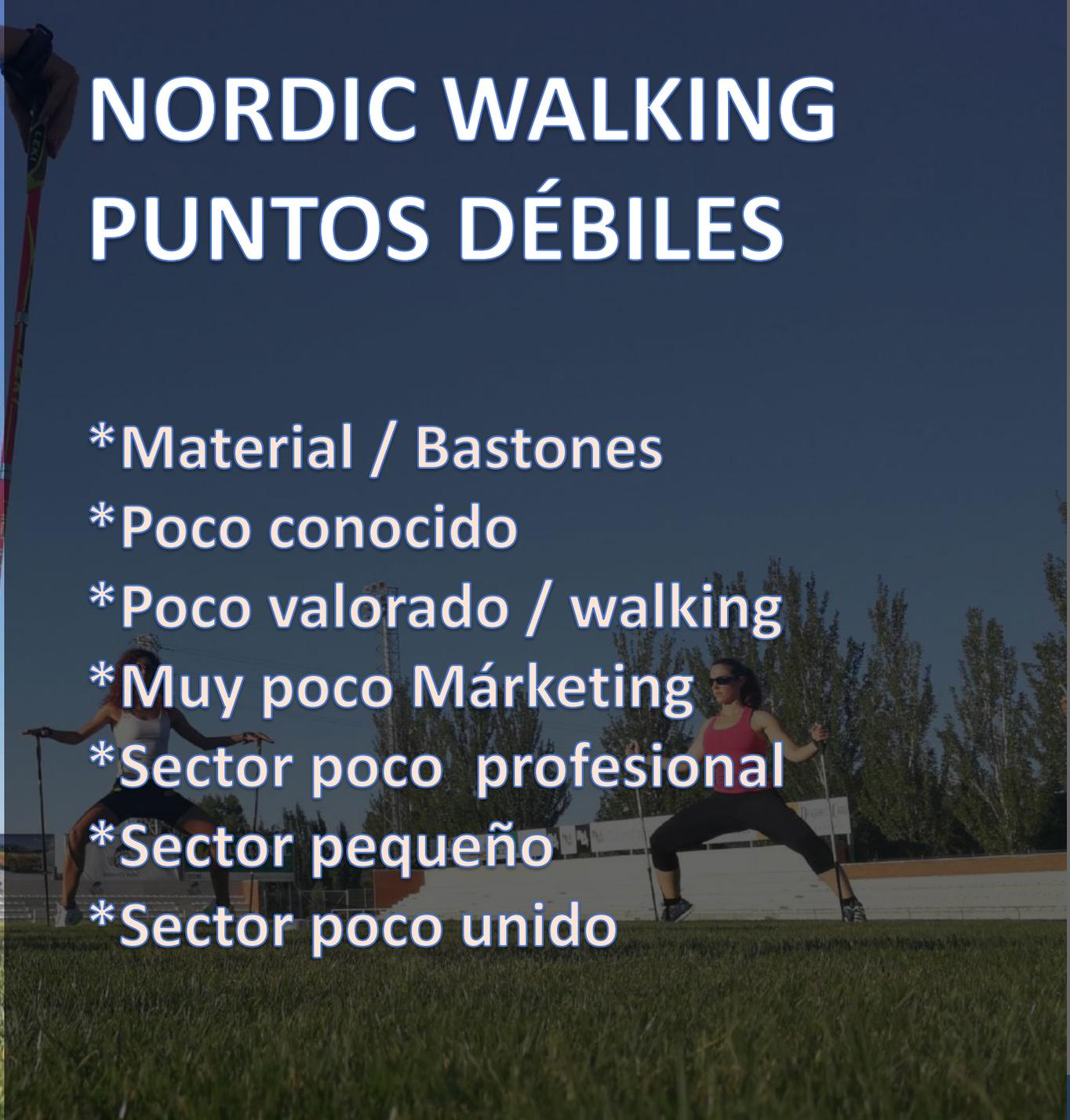
- *Inclusividad
- *Novedoso / 2005
- *Bajo impacto
- *Sencillo de realizar
- *Low cost
- *Sociabilización
- *Salud/SECTOR SANITARIO
- *Ocio
- *Competición





NORDIC WALKING PUNTOS DÉBILES

- *Material / Bastones
- *Poco conocido
- *Poco valorado / walking
- *Muy poco Márketing
- *Sector poco profesional
- *Sector pequeño
- *Sector poco unido



NICHOS DE MERCADO

SECTOR PÚBLICO

- AYUNTAMIENTOS
- ASOCIACIONES
- DIPUTACIÓN
- ORGANISMOS PÚBLICOS
- MUTUAS DE SALUD
- HOSPITALES / CAPS



SECTOR PRIVADO

- EMPRESAS
- ASOCIACIONES
- FARMACIAS
- CENTROS DE DIA
- RESIDENCIAS
- HOSTELERIA
- MUTUAS PRIVADAS
- COMPAÑIAS SEGUROS
- CLUBS DEPORTIVOS
- ESCUELAS/AMPAS
- HOSPITALES



EI 90% DEL ÉXITO SE BASA SIMPLEMENTE EN INSISTIR

Woody Allen

**DEJA DE ESPERAR QUE LAS COSAS PASEN
SAL AHÍ FUERA Y HAZ QUE PASEN**



LAS EMPRESAS

- NO LLEGAR CON IDEAS PARA PROPONER
- DEBEMOS CREAR UN PRODUCTO / FLEXIBLE
- PRESENTACIÓN PROFESIONAL Y RESUMIDA
- NETWORKING
- DINAMIZACIÓN
- ADHERENCIA FUTURO NUEVO CONTACTO
- AUDIOVISUAL VALOR AÑADIDO
- INCLUSIVIDAD Y ÚTIL EN VIDA COTIDIANA

A QUE DEPARTAMENTO ME DIRIJO?

- DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS RRHH
- DEPARTAMENTO DE SALUD LABORAL
- DEPARTAMENTO DE RSC RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA
- DEPARTAMENTO COMERCIAL
- DEPARTAMENTO DE MARKETING

PRODUCTOS PARA OFRECER

- ACTIVIDAD DE TEAMBUILDING
- FAMILY DAYS CORPORATIVO / EMPLEADOS
- COMBINADOS MARCHA NÓRDICA CON OTRAS ACTIVIDADES
- CONFERENCIA
- CHALLENGER INTEREMPRESAS
- CONTINUIDAD CON CLASES DE EQUIPO SALUDABLE/NUTRICION . ETC



TEAMBUILDING

- La TÉCNICA es secundario.
- Los empleados se deben divertir
- Dinamización de los equipos
- Empoderamiento de las personas
- Tener claro el objetivo del Cliente
- Como máximo taller de iniciación
- Networking objetivos
- Música
- El protagonista es el cliente
- Imagen MUY profesional
- Fotografías, video y rapida entrega

TEAMBUILDING



- INCLUSIVIDAD
- LOW COST
- BAJO IMPACTO
- NOVEDAD
- SALUD HABITOS SALUDABLES



HACEN DEPORTE

Fundación
walkim

A photograph of two hikers in a snowy mountain landscape. The hiker on the left is wearing a bright yellow jacket and a grey beanie, smiling broadly with arms raised. The hiker on the right is wearing a red jacket and a white beanie, also with arms raised in a celebratory gesture. Both are holding trekking poles. The background features snow-covered mountains and a dense forest of evergreen trees under a clear blue sky.

**LA MAYOR GLORIA NO ESTÁ EN NO CAER JAMÁS,
SINO EN LEVANTARNOS CADA VEZ QUE CAEMOS**

Confucio

camina con nosotros

para promover el bienestar y
la salud a través de la marcha nórdica



Fundación
walkim

www.fundacion.walkim.org

solidaritat

OBRA SOCIAL

voluntariat

equipo

caminar

calidad de vida

hábitos saludables

valores

sociabilización

marxa nórdica

motivación

salut

marcha nórdica

SALUD

nordic walking

SOLIDARIDAD

www.fundacion.walkim.org

C/Carrasco i Formiguera,6 933 302 624 info@walkim.org



Actividades Team Building

La Marcha Nórdica practicada en grupo, crea los valores que la empresa necesita promover en sus equipos de trabajo.

Actividades de Marcha Nórdica para empresas

- Talleres de Formación y enseñanza de la técnica de la Marcha Nórdica.
- “Family Day” – Una actividad de Marcha Nórdica pensada para toda la familia.
- Iniciación al Pilatwalk (Pilates & Nordic Walking)
- Actividades de Marcha Nórdica y voluntariado corporativo.
- “Cata de Vinos y Cavas – Visita Viñedos” – Caminata entre viñas.
- Conferencias y presentaciones de Coaching Deportivo.
- Actividades y viajes de incentivos de Empresa.
- Actividades de Mindfulness y Marcha Nórdica.
- Actividades de Yoga y Marcha Nórdica.

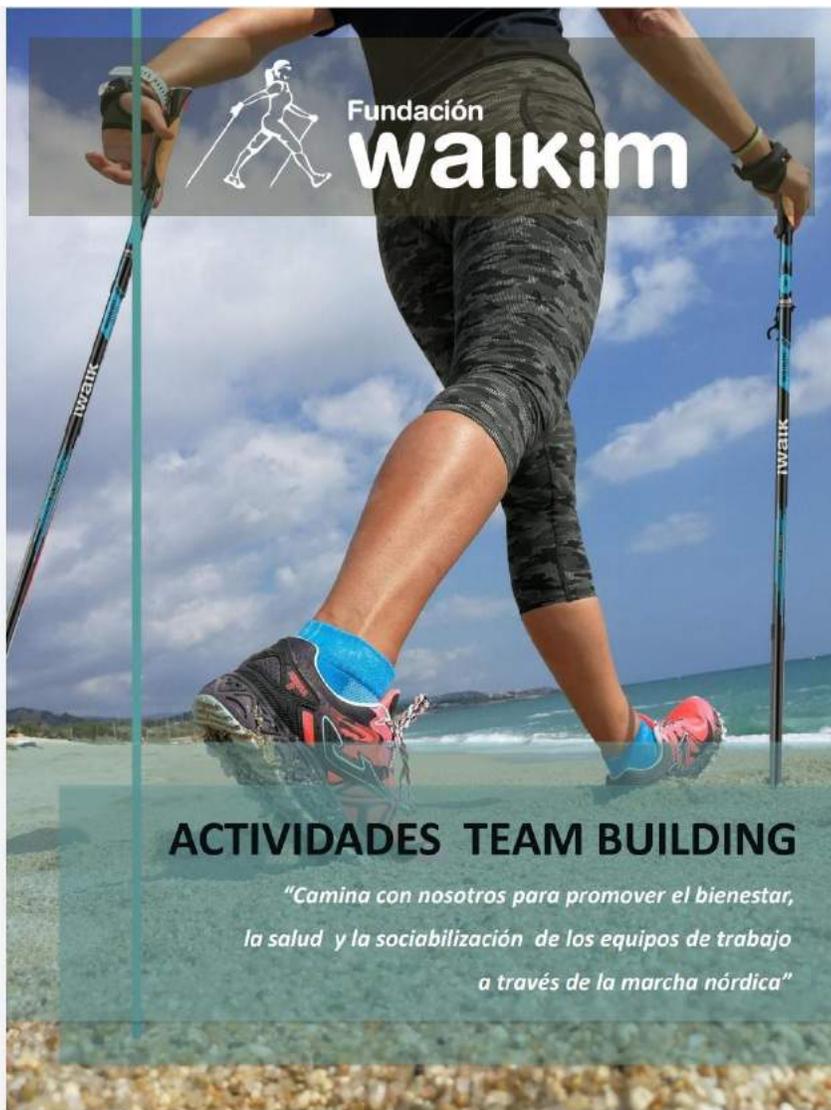
**Gracias a las actividades de TEAM BUILDING realizadas por Fundación Walkim se pueden financiar actividades, investigaciones y estudios clínicos, así como proyectos de obra social para distintos colectivos.*



Fundación
walkim

www.fundacion.walkim.org

C/Carrasco i Formiguera,6 933 302 624 info@walkim.org



Fundación Walkim ¿Quiénes somos?

a través de la marcha nórdica"

Fundación Walkim ¿Quiénes somos?

La Fundación Walkim, creada en 2016, es una institución privada sin ánimo de lucro, especializada en la actividad física de Marcha Nórdica, que es un método de caminar con el impulso de dos bastones. Tiene como fin promover la investigación de la Marcha Nórdica, y aplicar sus beneficios para la mejora de pacientes, en todas las enfermedades crónicas que este indicado, **así como contribuir a una mejor salud en personas de todas las edades.**

Desde Fundación Walkim estamos convencidos que lo más importante para las personas es la salud, por eso, nuestro objetivo es el desarrollo de actividades que promuevan el ejercicio físico a través de la Marcha Nórdica.

QUE OFRECEMOS

Fundación Walkim realiza actividades de Team building, ponencias, talleres de iniciación y salidas de marcha nórdica para personas de todas las edades y condición física, sin contra indicaciones para su práctica, creando hábitos saludables de vida.

El compromiso, la ética y la transparencia de la Fundación Walkim con la sociedad, son signos de nuestro trabajo bien hecho a la hora de alcanzar nuestros objetivos.

Gracias a las actividades de TEAM BUILDING realizadas por Fundación Walkim se pueden financiar actividades, investigaciones y estudios clínicos, así como proyectos de obra social para distintos colectivos.

Actividades TEAM BUILDING

El Team Building, está indicado para todas las empresas que quieran mejorar su rendimiento, que **valoren el crecimiento personal y profesional de sus empleados**.

Creemos que las actividades que organizamos de Team building desde Fundación Walkim, cumplen con todas las necesidades que ayuden a mejorar la productividad de los trabajadores a través de la **motivación** y la **cohesión grupal**, motivando **confianza en el equipo** y el **compañerismo**.

La Marcha Nórdica como actividad física practicada en grupo, crea los **VALORES** que la empresa necesita difundir en sus equipos de trabajo.

La practica de Actividad Física en la Empresa Incrementa:

- + Fortalecimiento físico e psíquico
- + Socialización
- + Rendimiento laboral

La practica de Actividad Física en la Empresa disminuye:

- Stress Laboral
- Obesidad
- Enfermedades Comunes



Actividades TEAM BUILDING

Gracias a nuestro equipo de profesionales, podemos adaptarnos a las necesidades de cada cliente, creando un evento único para cada ocasión.

Tenemos la capacidad de realizar eventos de diferentes magnitudes, desde grupos reducidos a grandes convocatorias de participación.

Nuestros servicios son:

- Talleres de Formación y enseñanza de la técnica de la Marcha Nórdica.
- "Family Day" – Una actividad de marcha nórdica pensada para toda la familia
- Iniciación al Pilatwalk (Pilates & Nordic Walking)
- **Actividades de Marcha Nórdica y voluntariado corporativo.**
- "Cata de Vinos y Cavas – Visita Viñedos" – Caminata entre viñas.
- Conferencia y presentaciones de Coaching Deportivo.
- Incentivos de Empresa.
- Viajes de incentivos.
- Actividades al Mindfulness y Marcha Nórdica.
- Actividades Yoga y Marcha Nórdica.



También trabajamos en:

CATALUNYA, BALEARES, VALENCIA, GALICIA, MADRID, PAMPLONA, PAIS VASCO...

Nos adaptamos al recorrido o zona para realizar la actividad que nos solicite el cliente.

*presupuesto personalizado en todas nuestras actividades



Actividades TEAM BUILDING

¿En que consisten las actividades?

En caminatas de marcha nórdica con grupos de empleados de una misma empresa, guiados por un instructor cualificado y titulado .

El ratio guía / participante es de 1 guía instructor por cada 20/25 participantes.

Objetivos

Fomentar el trabajo en equipo
Cohesión entre Empleados

Mejorar la coordinación
Relación con la empresa

Beneficios

Apto para todos

Actividad Aire Libre

Una de las actividades más completas y con múltiples beneficios para la Salud.



Beneficios de la Marcha Nórdica

Vivir más

La Marcha Nórdica te ayuda a retrasar de forma natural el proceso de envejecimiento aumentando la producción de la hormona del crecimiento regenerando tus músculos y huesos

Beneficios mentales

La Marcha Nórdica puede ayudarte a evitar muchos problemas Psíquicos como el estrés, pensamientos negativos o descontrol emocional

Aparato digestivo

Favorece el tránsito intestinal

Capacidad pulmonar

Mantiene saludable el sistema respiratorio

Grasa corporal

Reduce el sobrepeso mediante el movimiento de piernas y brazos que utilizamos. Cerca del 90% de nuestros músculos estimulan el metabolismo y activan los agentes quemagrasas

Articulaciones

Prevención y protección de las articulaciones aportando amortiguación y lubricación. Fortalece sus elementos constitutivos (cápsula, cartilago y ligamentos)

Huesos

Es un ejercicio moderado que a través de la movilidad articular favorece el metabolismo óseo, frenando la atrofia muscular. Ayuda también a la prevención de artrosis y artritis colaborando en la reducción y/o prevención de la osteoporosis

Mejor salud

Hipertensión, colesterol, diabetes, fibromialgia, cáncer de mama, ataque cerebral, cáncer de colon, dolores de cabeza, cardiopatías, artrosis, artritis y osteoporosis

Beneficios de la Marcha Nórdica en la salud

Las personas que participan en las actividades...



La Marcha Nórdica mejora las relaciones interpersonales

Actividades de Fundación Walkim que sociabilizan y solidarizan



Marcha Nórdica, caminatas SOLIDARIAS

*“Camina con Marcha,
Salud y Solidaridad”*

Fundación Walkim organiza **caminatas solidarias** no competitivas, para todos los públicos, con el fin de recaudar fondos destinados a proyectos solidarios y en beneficio de asociaciones de diferentes colectivos.

Gracias a la participación de personas unidas por un mismo objetivo; caminar practicando **Marcha Nórdica**, **promover la salud y realizar un acto solidario**, desde Fundación Walkim hemos podido conseguir donativos a entidades como Obra Social Sant Joan de Deu, Sonrisas de Bombay, Acción contra el hambre, Fundación Aladina, Fundación Pare Manel, Alzheimer Catalunya Fundació, Amics de l' Hospital del Mar y otras entidades.



Programas de divulgación del ejercicio saludable de Fundación Walkim

Gracias al apoyo de las empresas saludables que realizan actividades de Team Building, se puede realizar un programa de divulgación del ejercicio saludable en diferentes colectivos.



Marcha nórdica
Cáncer de mama y cáncer de próstata.



Marcha nórdica
en colectivos
de personas mayores



Marcha nórdica en enfermos de:

- Parkinson.
- Síndrome de Down en adultos
- Personas con trastornos mentales

Marcha nórdica como:

- Inclusión social, con personas en riesgo de exclusión.

Programas de divulgación del ejercicio saludable de Fundación Walkim

PROGRAMA DE RADIO "Camina amb marxa"



Porque lo más importante para nosotros es la salud y la actividad física practicando Marcha Nórdica.

Difundimos esos valores a través de nuestro programa "Camina amb marxa" en el que han participado profesionales de la salud, instructores, practicantes y personajes de actualidad, que promocionan y practican la Marcha Nórdica.

Gracias a la colaboración de los profesionales de todos los ámbitos de nuestra sociedad, podemos dar a conocer todos nuestros proyectos de divulgación de vida saludable y la gran labor que desempeña nuestro staff de instructores titulados y asesores científicos.

El 1er programa de radio dedicado a la salud y la marcha nórdica

Radio Marca Barcelona

Experiencia en actividades para empresas solidarias

Nos avala nuestra experiencia en actividades organizadas con empresas de diferentes sectores:



Desde julio de 2016 son muchas las empresas que han confiado en nosotros para realizar actividades solidarias y de Team Building, formando en la marcha nórdica a más de 3.000 personas entre cursos, talleres de formación y caminatas y actividades semanales de grupos desde 10 a 100 personas.

Caminatas solidarias de Fundación Walkim



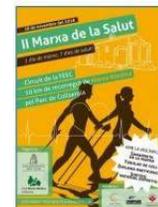
*Ediciones:
2015/2016/2017/2018



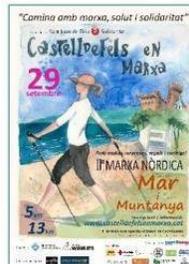
*Edición: 2019



*Ediciones:
2016/2017/2018/2019



*Ediciones:
2017/2018/2019



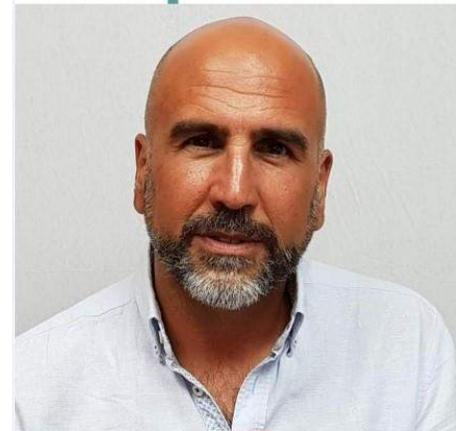
*Ediciones:
2016/2017/2018

*Ediciones:
Caminatas co organizadas y participadas con Fundación Walkim



Fundación Walkim, mucho más que caminar con impulso

Contamos con un equipo formado y con experiencia, concedores de la técnica y preparados para impartir la actividad de la Marcha Nórdica con todas las garantías y eficiencia.



Desde el inicio como Fundación Walkim, nuestro objetivo siempre ha sido, la difusión de la practica de la marcha nórdica y crear unos hábitos saludables en la sociedad.

Creemos que la colaboración de empresas saludables y profesionales de la salud, es fundamental para ayudar a difundir nuestra labor.

Para ello trabajamos en equipo, coordinando a nuestros instructores titulados y al área de asesoramiento científico, para poder dar el mejor servicio y apoyo en todas nuestras actividades, ya sean solidarias, divulgativas o deportivas.

ANTONIO BRIEBA
Director Fundación Walkim.
Técnico Deportivo en Marcha Nórdica.
Coach de Nordic Walking.
Instructor de Pilates por la Federación Española.



¿Dónde estamos?

Nuestras oficinas se encuentran en:

C/ Carrasco i Formiguera, nº 6 , 08017 – Barcelona

info@walkim.org

Tel: +34 93 330 26 24./ 659 64 93 89

Horario de atención al público:
Lunes a Viernes de 10:00h. a 15:00h.



www.fundacion.walkim.org
Walkim-Marcha Nórdica @fundacionwalkim



Investigación y concienciación

Fundación Walkim realiza diferentes proyectos utilizando la técnica de la Marcha Nórdica como herramienta terapéutica, aplicando sus beneficios para la mejora de la calidad de vida y contribuir a mejorar la salud en diferentes colectivos.

Parkinson

La Marcha Nórdica es una poderosa herramienta terapéutica para combatir trastornos producidos por el Parkinson.

Gent Gran

La Marcha Nórdica es una actividad física recomendada para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Cáncer de Mama y Cáncer de Próstata

La Marcha Nórdica está recomendada durante la recuperación de los pacientes.

Síndrome de Down en adultos

La Marcha Nórdica está recomendada para mejorar la motricidad en personas con síndrome de Down.

Obra Social

La Marcha Nórdica está recomendada para crear inclusión social con personas en riesgo de exclusión.

Empresa Saludable

La Marcha Nórdica practicada en grupo, crea los valores que la empresa necesita promover en sus equipos de trabajo.



ACTIVA'T!

PROJECTE: Estudi observacional i prospectiu per a avaluar els beneficis de la Marxa Nòrdica en gent gran.

DURADA DEL PROJECTE: 3 mesos

Activitats de Marxa Nòrdica un cop finalitzat el projecte: 3 mesos

**Estudi a realitzar en un col·lectiu de 20 persones majors de 65 anys*

SECTOR SENIOR/SILVER ECONOMY



JUAN CARLOS ALCAIDE

PRÓLOGO DE CARLOS RODRÍGUEZ BRAUN
EPÍLOGO DE ALFONSO JIMÉNEZ

SILVER



ECONOMY



MAYORES DE 65:
EL NUEVO TARGET



Juan Carlos Alcaide
Autor de Silver Economy



Silver Economy

11/11/2016 | Publicatiba

EMPRENDIMIENTO Y SILVER ECONOMY, ¿QUÉ OPORTUNIDADES NOS DEPARARÁ EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN?

SOCEM HUB es el área de emprendimiento y empleo de Grupo SSI surge de la necesidad de abordar la longevidad de la población como oportunidad de desarrollo social y económico. Una cooperativa de iniciativa social comprometida con un proyecto de país social y solidario, pone su conocimiento a disposición del ecosistema de emprendimiento en el ámbito de las personas mayores.



¿Qué oportunidades destaca en la Silver Economy o economía plateada? La Silver Economy hace referencia a los sectores de consumo de las personas mayores, desde bienes básicos de mercado con mucha potencia y muy poco explotados. Esta visión ha llevado a las grandes compañías españolas, pero es un terreno que requiere para las pequeñas empresas, profesionales del trabajo autónomo y microempresas emprendedoras.

¿Qué ha representado la experiencia de SOCEM HUB durante estos cuatro años? Desde el 2013 hemos tratado de analizar las necesidades de las personas y diseñar una oferta de servicios adaptada y no derivada. El trabajo realizado con las agencias de desarrollo local nos ha permitido identificar oportunidades en aquellas acciones no contempladas por los programas de apoyo al emprendimiento.

En cuáles se centran o trabajan con la Mancomunidad de Oroganización e Iniciativa Social? Nos centramos en personas emprendedoras con motivaciones que se apoyan en el desarrollo del proceso de emprendimiento en el que están. Apoyamos una serie de actividades, todo lo nuestro se centra en el ámbito de las personas mayores y el su impacto de independencia y mayor participación en proyectos de vida en el ámbito europeo, estatal y local.

¿Qué papel desempeña el tejido empresarial? El tejido empresarial está sufriendo un proceso de desarrollo de un ecosistema de emprendimiento en el ámbito de las personas mayores. Las grandes compañías están trabajando en la creación de un tejido de agentes económicos en la industria que puede ayudar a reducir las desigualdades económicas con una economía emergente. La demanda de los clientes ya operacionales a nivel local nos permite diseñar nuevas estrategias para impulsar el desarrollo de la Silver Economy.

Desde Grupo SSI consideramos en España un ecosistema de emprendimiento que necesita ser potenciado en el territorio. Sus valores son los que desde las iniciativas locales, necesitamos tener en cuenta para desarrollar un modelo de emprendimiento que responda a las personas mayores a través de nuevos productos y servicios.

¿Cuáles son las próximas fases de Grupo SSI en España? Estamos trabajando en un modelo de negocio que responda a las personas mayores a través de nuevos productos y servicios que permitan mejorar su calidad de vida y su participación en el tejido social y empresarial y su inclusión en un ecosistema de emprendimiento.

Opportunidades de negocio en la Silver Economy

Grupo SSI continúa su actividad en el ámbito de la Silver Economy y el emprendimiento en el ámbito de las personas mayores.

INFO
Más información en www.ssi.es

LA REVOLUCIÓN
DEMOGRÁFICA

SILVER ECONOMY



MADURESCENCIA

BABYBOOMERS
LA NUEVA MADUREZ
LA NUEVA MAYORÍA



POBLACION ESPAÑOLA 2016 **46.557.000 HABITANTES**

Mayores de 65 años : **8.657.000 HABITANTES**

En el **2050** más del **40%** de la población tendrá más de **60** años



➤ En España, la **esperanza de vida** alcanza **84** años pero los **años saludables** se quedan en **64**

(Álvaro Casas- Presidente Sociedad Española de medicina Geriátrica)



MÁS ZAPATILLAS

MENOS PASTILLAS









COLEGIOS / EDUCACIÓN FÍSICA



VAMOS DE...

MARCHA NÓRDICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA NIÑOS/AS Y JÓVENES

EDUARD GAVIÑO CARDONA
2019

eeAm ESCUELA ESPAÑOLA DE ALTA MONTAÑA

FEDME FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA



Mejoras ergonómicas, ideas antiestrés y marcha nórdica para el dolor de espalda

Un plan del hospital del Mar reduce el 63% de cervicalgias en la enfermería



Miembros del grupo de investigación del Centro de Investigación en Salud Laboral del hospital del Mar de Barcelona

ANA MACPHERSON
Barcelona

El 83% de los trabajadores sanitarios tiene dolor osteomuscular. Dolor de espalda principalmente. Así que son el mejor banco de pruebas de qué es eficaz y qué no a la hora de proponer medidas que reduzcan ese sufrimiento y sus consecuencias.

Por eso el equipo de salud laboral del hospital del Mar puso en marcha un ensayo, al que con el tiempo se han ido incorporando varios hospitales, para poner a prueba un plan de intervención

más allá de las mejoras ergonómicas. "Hemos reducido el dolor percibido un 63%", asegura Consol Serra, responsable de salud laboral del hospital y miembro del Centro de Investigación de Salud Laboral de la Pompeu Fabra.

"Estrés bien hechos han demostrado que no es suficiente para combatir este problema con hacer mejoras en las condiciones de trabajo", explica la experta, autora principal del estudio que se publica en la revista *Plos One*. La razón de esa insuficiencia es que "el dolor de espalda es multicausal. No sólo ocurre por mover mucho

peso cuando, por ejemplo, se ocupan de una persona totalmente dependiente, o por una mala postura. Contamos con mucha evidencia de que el estrés causa dolor y discapacidad", señala la experta. Por eso cuando se propusieron analizar una intervención eficaz frente a un dolor que sufre la práctica totalidad de las plantillas sanitarias, sobre todo enfermería, propusieron atacar varios frentes, que no se olvidaran esas otras causas. Y el resultado vale para cualquier trabajo.

Lo primero, la ergonomía. "La hicimos participativa, dando voz

es lo peor. La recuperación es mucho más rápida si el afectado se mantiene activo y hace todo lo que puede hasta el límite que marca el dolor, claro. Lo asombroso es que el 90% de los participantes, todos ellos sanitarios, creían que lo mejor era reposar. Hay muchas creencias erróneas que perjudican. Como pensar que una lumbalgia es algo tremendo y de lo que nunca se va a librar. O que la causa de nuestro dolor es el puesto de trabajo. Ambas posiciones indican un mal pronóstico para la mejora del dolor", asegura Serra.

Además de despejar falsas creencias, el plan del hospital ofreció un seguimiento individual de cada caso. Un seguimiento telefónico que permitía al afectado hablar también de otros aspectos que influyen en su dolor. Si hacía falta, el gestor de casos al teléfono le ayudaba a ir a algún especialista. También el hospital ofrecía un

Una de las creencias erróneas más extendidas es que ante el dolor osteomuscular hay que hacer reposo

servicio de terapia psicológica rápido así como rehabilitación.

La tercera faceta del plan del Mar pretendía que los afectados se hicieran cargo de su mejor salud: un curso breve de *mindfulness*, para manejar el estrés; un curso completo de tres meses para aprender a practicar correctamente la marcha nórdica. "Es el ejercicio más completo y saludable que se puede recomendar. Moviliza el 90% de los músculos y se ha demostrado su eficacia para mejorar la depresión y los trastornos osteomusculares", afirma Serra. La oferta de promoción de la salud se completaba con consejos de alimentación saludable, "pero es lo más difícil de cambiar. Lo hemos dejado en una web con recetas y recomendaciones".

El análisis de los resultados se fue ampliando a unidades de otros centros: Parc Taulí, Mataró y Santa Caterina en Girona. La mejora fue clarísima en las cervicales. No tan clara en las lumbares. "Pero muestra claramente que la intervención múltiple tiene un potente impacto en el dolor de espalda", concluye Serra.

El segundo ámbito de actuación era el terreno de las creencias. "Es muy frecuente que creamos que ante un dolor de espalda lo que hay que hacer es tumbarse y reposar, cuando hay evidencia de que



La Fundación Walkim regala Marcha Nórdica a los sanitarios de hospitales de Catalunya

- PROYECTOS
- FORMACIÓN
- EVENTOS
- CLASES Y CURSOS
- CONFERENCIAS
- COLEGIOS
- ENFERMERIA, FISIOS, MEDICOS

A motivational quote is overlaid on a scenic mountain landscape. In the foreground, a tall, conical stone cairn is built from light-colored, flat rocks. The background features jagged, rocky mountain peaks under a sky with scattered white clouds. The overall scene is bright and clear, suggesting a high-altitude or alpine environment.

**NUNCA DESISTAS DE
TUS SUEÑOS,
SIGUE LAS SEÑALES**

**LA VIDA TE REGALA TODOS LOS DIAS
UN CHEQUE DE 24 HORAS.
TU DECIDES COMO INVERTIRLO**



LA IMPORTANCIA DE CREAR UNA MARCA

PLAZAS LIMITADAS

formación de
pilatwalk
en barcelona

FORMA PARTE DE LA PRIMERA PROMOCIÓN DE INSTRUCTORES PILATWALK EN ESPAÑA



20 horas de formación. Más información: e-pilates.es. info@e-pilates.es. 670426968



25-27 de enero de 2019
CEM EUROFITNESS CAN DRAGÓ
Rosselló i porcel 7-11 Barcelona 08016



UNA BUENA PRESENTACION PROFESIONAL

- CONTINUAMENTE NOS ESTAMOS VENDIENDO
- ES IMPRESCINDIBLE ESTAR EN LAS REDES
- E COMMERCE ES EL PRESENTE Y FUTURO
- FACILMENTE LOCALIZABLES
- TARJETA DE PRESENTACION DIGITAL
- PERSONAL SITE DE NEWORKOM

SI NO ESTAS EN LA FOTO ES QUE NO ESTÁS

<https://antoniobriebe.nwksite.com/>



CONTACT: +34 630592450 **MENU**

YO SOY ANTONIO BRIEBA
COACH NORDIC WALKING Y
PILATWALK CONFERENCIANTE

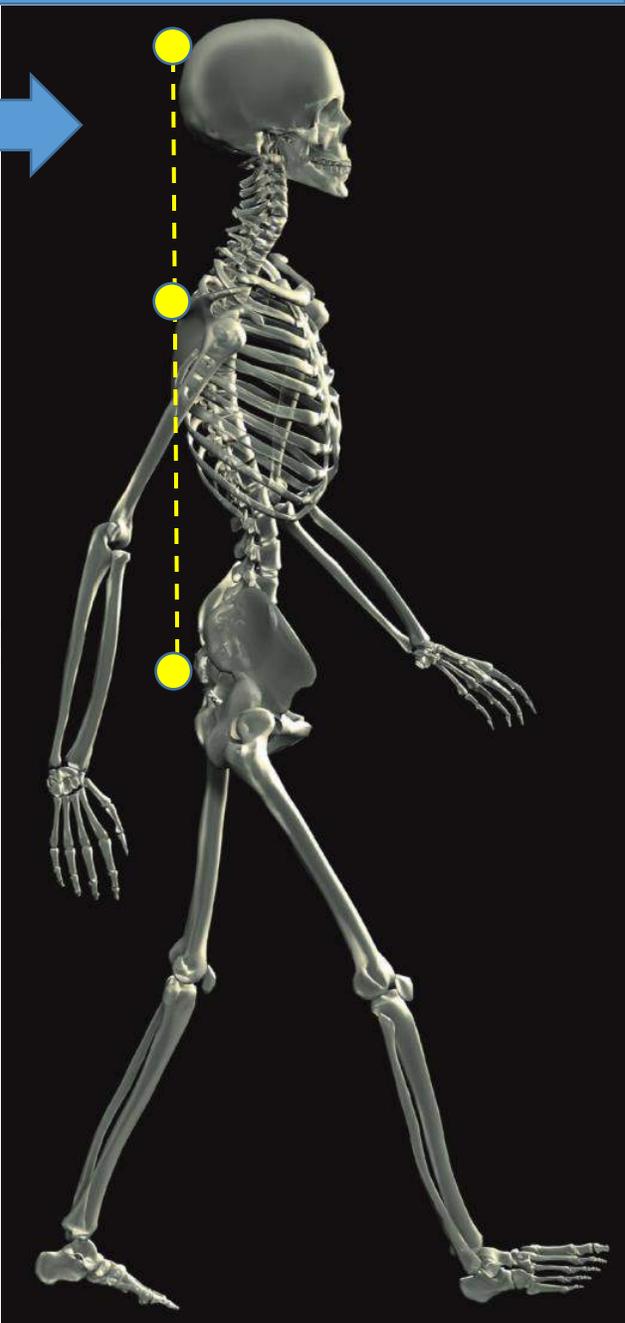
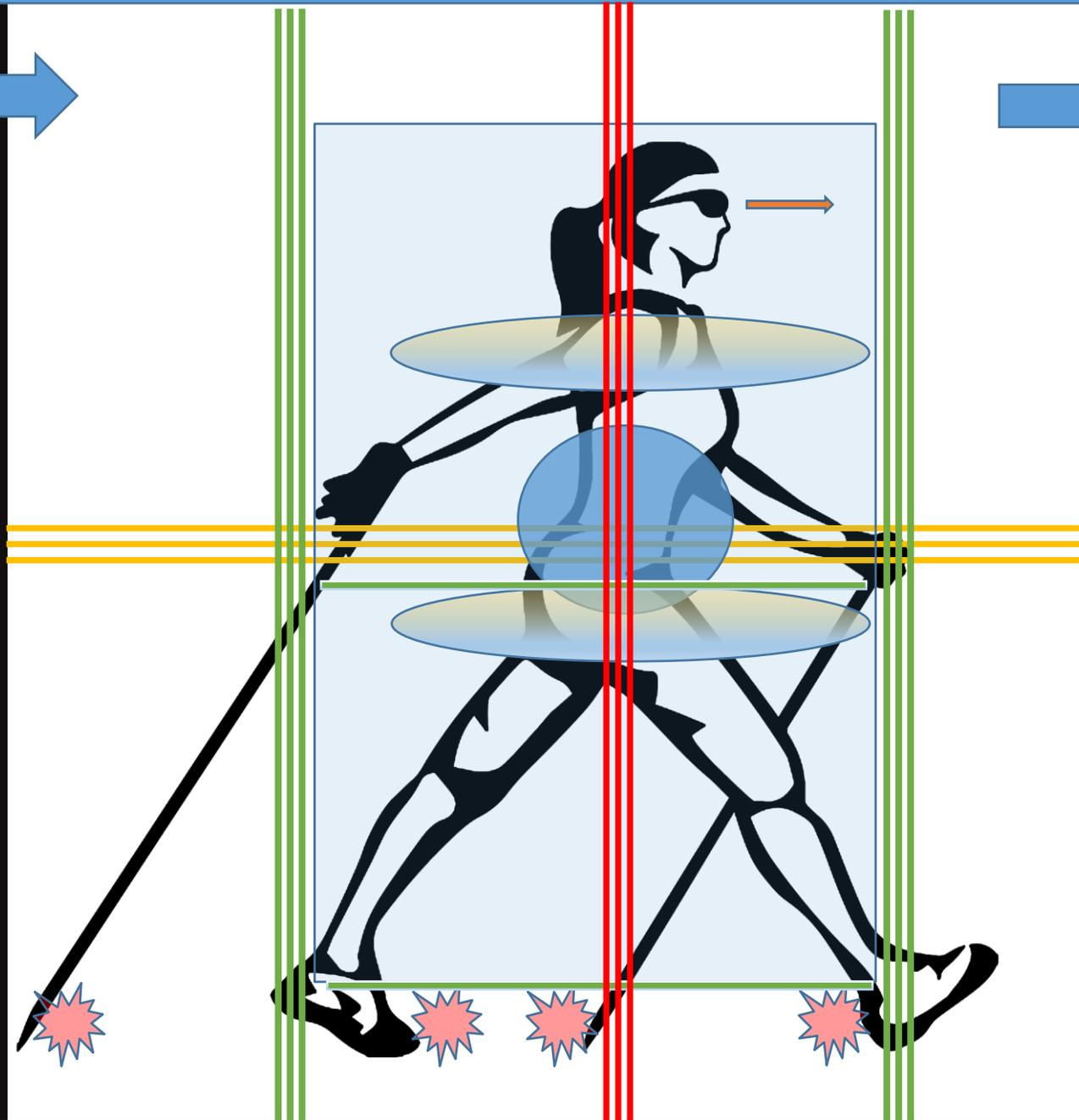
ÚNETE A MI EQUIPO

CONTACTÁME

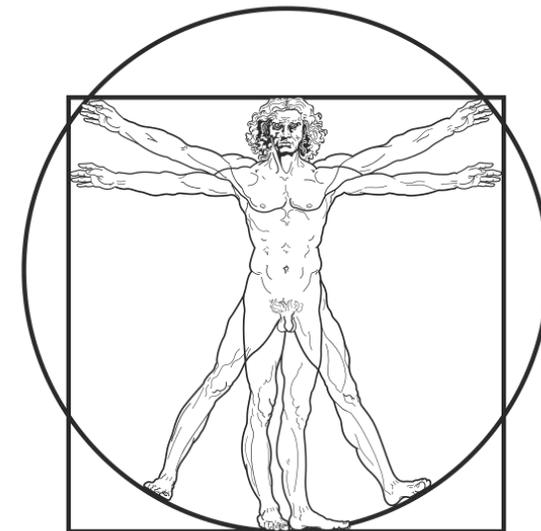
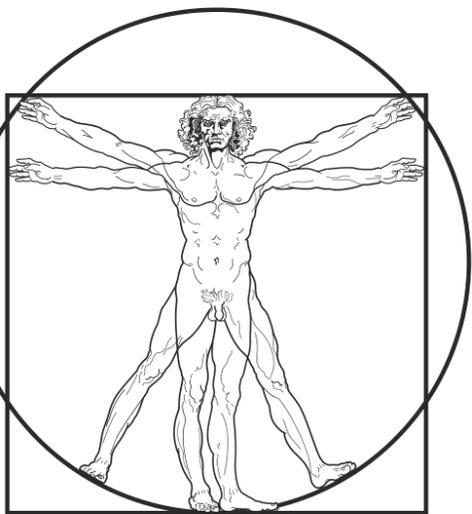
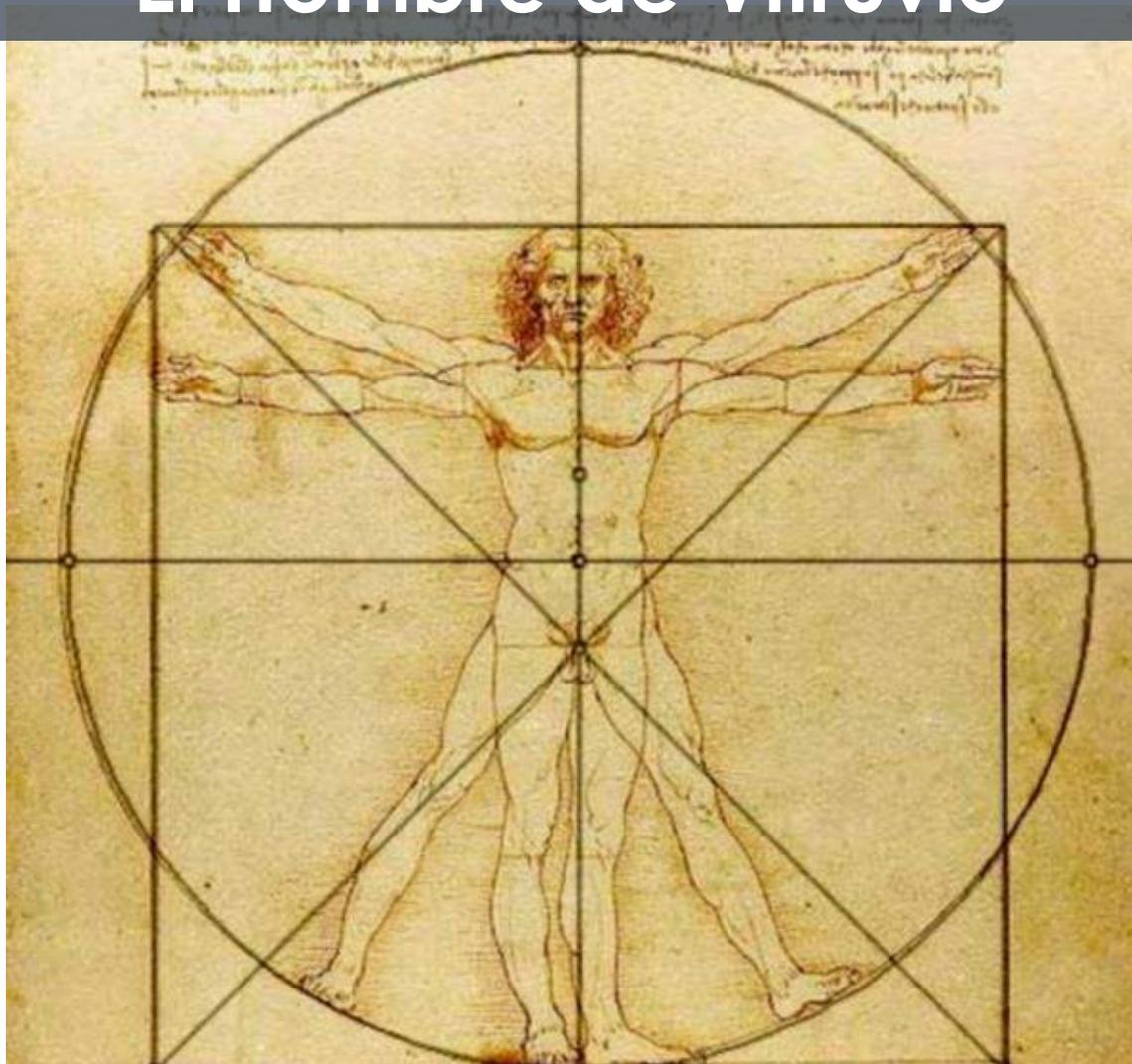
ANTONIO BRIEBA
COACH NORDIC WALKING Y
PILATWALK CONFERENCIANTE

PRIVACY POLICY
MADE WITH ❤️ BY NEWORKOM
ANTONIO BRIEBA © 2020 ALL RIGHTS RESERVED

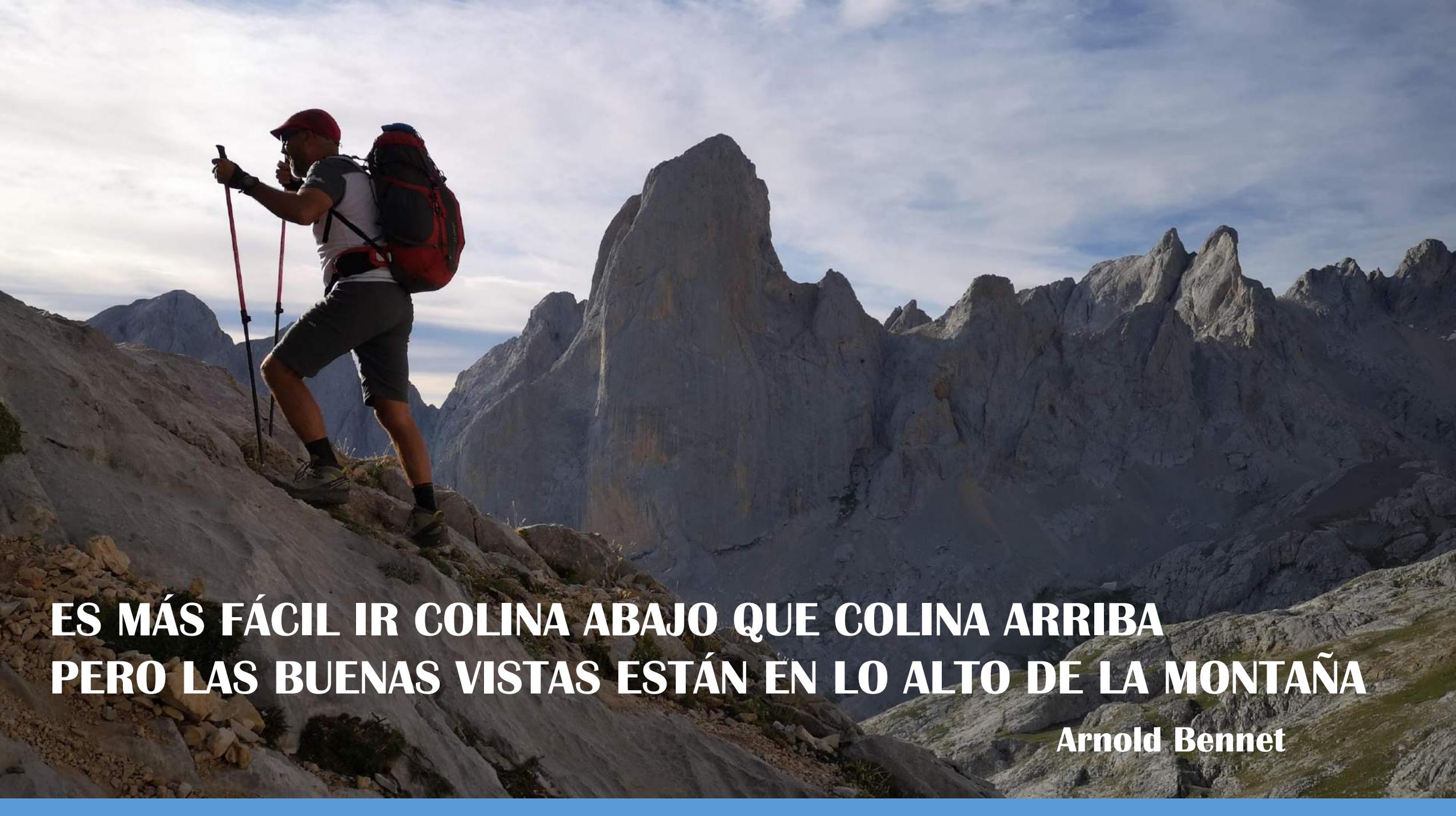
Vertical sidebar on the right contains social media icons for Facebook, WhatsApp, Twitter, Email, Messenger, and LinkedIn.



El Hombre de Vitruvio



El Hombre de Vitruvio es un famoso dibujo acompañado de notas anatómicas de Leonardo da Vinci realizado en 1490



**ES MÁS FÁCIL IR COLINA ABAJO QUE COLINA ARRIBA
PERO LAS BUENAS VISTAS ESTÁN EN LO ALTO DE LA MONTAÑA**

Arnold Bennet

NO TEMAS AVANZAR DESPACIO, TEME DETENERTE





INSISTIR, PERSISTIR, RESISTIR Y NUNCA DESISTIR



EI CAMINO AL ÉXITO ES LA ACTITUD



El secreto de salir adelante Es COMENZAR

Mark Twain



El secreto del éxito es
PERSISTENCIA por la meta

Si caminas solo
irás más rápido,
Si caminas en equipo
LLEGARÁS MÁS LEJOS

“ Proverbio africano ”



- **C**ONTROLA TU MENTE
- **O**LVIDA TUS LIMITES
- **N**UTRE TU CUERPO
- **S**IENTE TU FORTALEZA
- **T**OMA EL RIESGO
- **A**LCANZA TUS METAS
- **N**OQUEA TUS MIEDOS
- **C**CULTIVA HÁBITOS
- **I**GNORA LO NEGATIVO
- **A**SUMES EL RETO ?





MIRA DENTRO DE TI, SIMBA.
ERES MÁS DE LO QUE TE
HAS CONVERTIDO

MUFASA, EL REY LEÓN

Nunca te RINDAS

Antonio Brieba
Fundación Walkim
Antonio@walkim.org
www.walkim.org





Y ahora a creer en ello



