

Fit von Kopf bis Fuß

Am Bildschirmarbeitsplatz

Ergonomie verbessern

Belastungen reduzieren

Praktische Übungen absolvieren

Der Mensch ist für langes Sitzen und dauerhaftes Starren auf Bildschirme nicht gemacht. Was sich als vermeintlich körperlich wenig anstrengende Arbeit darstellt, ist in Wirklichkeit eine Belastung für unseren Körper, die zu Kopfschmerzen, Augenjucken und/oder Schädigungen der Bandscheiben führen kann.

Ob im Büro oder im Homeoffice – mit etwas Kreativität kann jeder Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet werden. Unsere Gesundheitsberater geben Tipps und zeigen kleine Übungen für die besonders beanspruchten Körperregionen, mit denen Sie und Ihre Mitarbeiter dauerhaft beschwerdefrei durch den Büroalltag kommen.

Weitere Infos zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) finden Sie unter: www.ikk-jobaktiv.de

Das Konzept:

In unseren Online-Seminaren erfahren die Teilnehmer, wie der Körper von Kopf bis Fuß bei der täglichen Arbeit beansprucht wird und mit welchen praktischen Übungen sie für Stärkung oder Entlastung sorgen können.

Da der Bildschirmarbeitsplatz eine große Rolle spielt, wird dieser gemeinsam ergonomisch umgestaltet. Darüber hinaus geben wir entsprechende Ernährungstipps und erklären den Zusammenhang von körperlichen Beschwerden und Stress.

Wählbare Seminareinheiten:

4-teilige Seminarreihe à 1 Stunde

- > Teil 1: Der Nacken
- > Teil 2: Die Augen
- > Teil 3: Die Lendenwirbelsäule
- > Teil 4: Die Füße

2-teilige Seminarreihe à 1,5 Stunden

- > Teil 1: Der Nacken und die Augen
- > Teil 2: Die Lendenwirbelsäule und die Füße

1 Kompaktseminar à 2 Stunden