



Fit 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 anstrengend darstellt, ist in Wirklichkeit eine Belastung für unseren Körper, die beispielsweise 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. Mit wirksamen Tipps zur Umsetzung und verschiedenen schnellen Übungen für die besonders beanspruchten Körperregionen können Beschäftigte ihren Büroalltag dauerhaft beschwerdefrei bewältigen.

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Optimale Arbeitsbedingungen schaffen

In unseren Online-Seminaren erfahren Ihre Mitarbeiter, 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 hierbei auch der Bildschirmarbeitsplatz eine große Rolle spielt, erhalten die Teilnehmer wertvolle Hinweise, wie dieser ergonomisch gestaltet werden kann. Darüber hinaus erklären wir den Zusammenhang von körperlichen Beschwerden und Stress.

Wählbare Seminareinheiten:

- 4-teilige Seminarreihe mit einer Dauer von jeweils 60 Minuten
Teil 1: Der Nacken
Teil 2: Die Augen
Teil 3: Die Lendenwirbelsäule
Teil 4: Die Füße
- 2-teilige Seminarreihe mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten
Teil 1: Der Nacken und die Augen
Teil 2: Die Lendenwirbelsäule und die Füße
- 1 Kompaktseminar mit einer Dauer von 120 Minuten

IKK Südwest
66098 Saarbrücken
Telefon: 06 81/38 76-1000
E-Mail: service@ikk-sw.de
www.ikk-suedwest.de

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.


IKK
Südwest


JOBaktiv
Gesund arbeiten