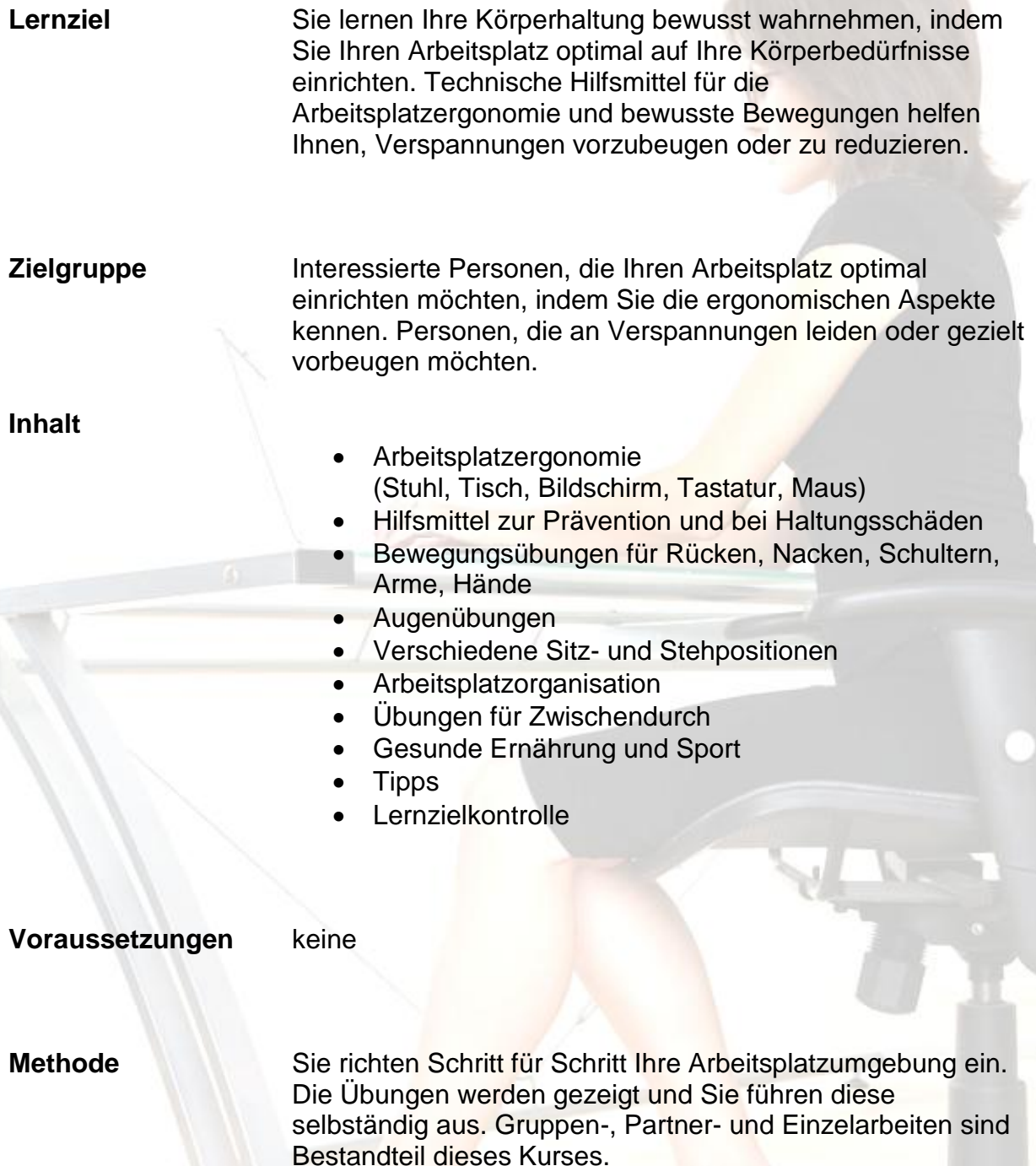


Effizient und gesund am Arbeitsplatz



Lernziel	Sie lernen Ihre Körperhaltung bewusst wahrnehmen, indem Sie Ihren Arbeitsplatz optimal auf Ihre Körperbedürfnisse einrichten. Technische Hilfsmittel für die Arbeitsplatzergonomie und bewusste Bewegungen helfen Ihnen, Verspannungen vorzubeugen oder zu reduzieren.
Zielgruppe	Interessierte Personen, die Ihren Arbeitsplatz optimal einrichten möchten, indem Sie die ergonomischen Aspekte kennen. Personen, die an Verspannungen leiden oder gezielt vorbeugen möchten.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsplatzergonomie (Stuhl, Tisch, Bildschirm, Tastatur, Maus)• Hilfsmittel zur Prävention und bei Haltungsschäden• Bewegungsübungen für Rücken, Nacken, Schultern, Arme, Hände• Augenübungen• Verschiedene Sitz- und Stehpositionen• Arbeitsplatzorganisation• Übungen für Zwischendurch• Gesunde Ernährung und Sport• Tipps• Lernzielkontrolle
Voraussetzungen	keine
Methode	Sie richten Schritt für Schritt Ihre Arbeitsplatzumgebung ein. Die Übungen werden gezeigt und Sie führen diese selbständig aus. Gruppen-, Partner- und Einzelarbeiten sind Bestandteil dieses Kurses.