



Online-Seminar: Ergonomie @ Home

Dein optimaler Arbeitsplatz

Ergonomie zu Hause?

Stundenlanges Sitzen und besonders das Arbeiten an einem improvisierten Home-Office-Arbeitsplatz machen sich schnell körperlich bemerkbar, denn meist haben wir Zuhause einfach nicht die Ausstattung, die wir im Büro hätten. Die Folge: Wir verharren in krummen Körperhaltungen und einseitigen Belastungen, was oft zu Schmerzen und Verspannungen führt. Doch auch im Home-Office gibt es vielfältige Möglichkeiten, den Körper vor unangenehmen Schmerzen zu bewahren.

So geht's!

In unserem digitalen Vortrag widmen wir uns dem Thema Ergonomie und zeigen auf, welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. Dabei schärfen wir das Bewusstsein für die Bedeutung der Ergonomie für unsere allgemeine Gesundheit und erklären, wie Nackenverspannungen und Co. entstehen. Außerdem zeigen wir einfache, aber effektive Tipps und Übungen, wie du deine Gesundheit auch zu Hause nachhaltig fördern und Verspannungen verhindern kannst.



Donnerstag, den 15.04.2021 von 15:30–16:30 Uhr

Teilnahme über Zoom unter folgendem Link:

<https://us02web.zoom.us/j/83989771903>



KOOPERATIONS-
PARTNER



Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH



WEINBERG CAMPUS
TECHNOLOGIEPARK