

Ergo- Tour

1. „Starte mit ...“
2. Ergonomie am Arbeitsplatz
3. Entlastungstraining am Arbeitsplatz



1. „Starte mit“

- Einführen in Grundzüge ergonomischen Arbeitens / Bewegens
- Trainingsparcour mit 6 – 8 Stationen
- Selbständiges Üben unter Anleitung und Umsetzen des Gelernten in den Alltag

2. Ergonomie am Arbeitsplatz

- Persönliche Beratung am Arbeitsplatz
- eingehen auf individuelle Situation und eigene gesundheitliche Probleme
- Umsetzen des erlernten im Alltag

3. Entlastungstraining am Arbeitsplatz

- Bewegungsabläufe wiederholen
- gezielte Übungen zum Lockern, Trainieren, Stärken beanspruchter Körperregionen
- Kleine “Pausen-Übungen“
- Tipps für Zuhause

Ergonomie Projekt

Sehr geehrte Mitarbeiter/innen

Wir haben für Sie ein 3-stufiges Aktiv-Programm entwickelt, das Sie unterstützt bei der Arbeit gesund und fit zu bleiben und um Sie vor Überlastungen zu schützen. So beugen Sie Rücken- und anderen Beschwerden vor und beseitigen vorhandene Verspannungen. Die erlernten Bewegungen sollen in Ihren Tagesablauf übernommen und am Übungen am Arbeitsplatz ausgeführt werden, wenn Belastungen auftreten.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und freuen uns über rege Teilnahme und Ihre Rückmeldung am Ende der Maßnahme.



Ergonomie, weil sich`s
lohnt und gut tut

