

## Ergonomie am Arbeitsplatz (Der Schreibtischtäter)

**NEU!**

Am:	14.09.2021
Uhrzeit:	09:00 Uhr-12:00 Uhr
Kosten:	90,00 €
Kosten f. Mitglieder:	70,00 €

Sie erhalten für diese Fortbildung  
3 Fortbildungspunkte.



### Kursinhalt:

- Was ist eine gesunde Körperhaltung?
- Ergonomischer Aufbau von Arbeitsplatz und Arbeitsmitteln
- Die wichtigsten ergonomischen Arbeitsmittel: was gibt es und was ist für wen sinnvoll?
- Übungen zur Stärkung schwacher und „verkürzter“ Muskeln/Ausgleichsübungen
- Verhaltens- vs. Verhältnisprävention
- Individuelle Empfehlungen & der Kollege als Coach

### Lernziel:

- Verständnis von Ergonomie und ihrer Bedeutung am (Büro-) Arbeitsplatz erlangen.
- Ergonomische Problemstellungen zu erkennen und angemessene Lösungsansätze zu finden.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter aus der Verwaltung  
(Büroarbeitsplatz)



Dozentin: Melanie Radlowski  
Betriebliches Gesundheitsmanagement