

Die Ergonomie am Arbeitsplatz der Vitalisten:



So könnte ein Gesundheitstag zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz aussehen:

1. Zunächst werden Ihre Mitarbeiter mit einem Vortrag/Workshop „Ergonomie am Arbeitsplatz“ für das Thema sensibilisiert. Sie erfahren Grundsätzliches zu der richtigen Einstellung der Arbeitsgeräte, der rückengerechten Körperhaltung und zur Stärkung der Rückenmuskulatur im Arbeitsalltag.
2. In der gleichen Gruppe wird eine aktive Pause zur Stärkung der Rumpfmuskulatur durchgeführt. Dabei wird speziell auf kräftigende Übungen für den Arbeitsalltag eingegangen, die jeder Mitarbeiter im Nachgang selbstständig durchführen kann.
3. Im Anschluss bekommt jeder Mitarbeiter eine 20min. individuelle Beratung am jeweiligen Arbeitsplatz. Der Arbeitsplatz wird zusammen mit dem Mitarbeiter richtig eingestellt und es werden wertvolle Tipps zur richtigen Körperhaltung gegeben. Der Ergonomieberater dokumentiert je Arbeitsplatz Verbesserungspotenziale. Der Bericht mit möglichen Verbesserungen der einzelnen Arbeitsplätze geht Ihnen im Nachgang zu.

Viele unserer Kunden buchen das Ergonomie-Paket zusammen mit der mobilen Massage am Arbeitsplatz, um Nacken- und Rückenproblemen vorzubeugen. Die mobile Massage könnte parallel zu den Einzelberatungen am Arbeitsplatz stattfinden.

