



## Ergonomie am Arbeitsplatz BESCHWERDEN VORBEUGEN UND LINDERN



Vortrag



Workshop  
halber Tag



### Hintergrund:

Ständiges Sitzen oder Stehen, einseitige Bewegungen – die körperlichen Belastungen können vielfältig sein. Oft kommt ein ergonomisch ungünstig eingerichteter Arbeitsplatz zu Hause hinzu, an dem zusätzlich zur Arbeit noch stundenlang gearbeitet wird. Kein Wunder, dass viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über Rückenbeschwerden und Verspannungen klagen. Die Maßnahme möchte zu ergonomischem Verhalten im Alltag sensibilisieren und helfen, unergonomische Haltungen und Verhaltensmuster zu erkennen.

### Inhalte:

- Typische Belastungen
- Richtiges Heben und Tragen, Tipps zur Verwendung technischer Hilfsmittel
- Ausgleichsübungen zur Prävention von Verspannungen und Beschwerden
- Ergonomie am Arbeitsplatz

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)