

Rücken- und Ergonomieberatung

Ziel:	hinsichtlich des rückengerechten Umgangs mit Belastungen und Beanspruchungen am Arbeitsplatz beraten, praxisorientierte Techniken vermitteln
Zielgruppe:	Alle Beschäftigten
Inhalte & Methode:	<p>Unsere Rückenexperten bieten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stufe: Stärken entdecken - Warnsignale beachten - Bewegung fördern; Schwerpunkte sind Bücken, Heben, Tragen, Sitzen, Stehen, Ausgleich 2. Stufe: Analyse der Tätigkeiten, Belastungen und Beanspruchungen am Arbeitsplatz; Entwicklung von Lösungen 3. Stufe: bewegungsfreundliches Verhalten am Arbeitsplatz (Rückencoaching, Ausgleichsübungen, Kurzpausen) ergänzt um ergonomische Beratung 4. Stufe: Ausgleich im Alltag durch angemessenen Gesundheitssport und Entspannungstechniken 5. Stufe: bei Bedarf binden wir unseren Arbeitsmediziner ein
Dauer	Organisation: Stufen 1, 2 und 4 in Kleingruppe, Stufe 3 individuell oder in Kleingruppe; 6 x 60 min