



Betriebliche Gesundheitsförderung mit Gsünder Basel

Ergonomieparcours

Hintergrund:

Der Ergonomieparcours ist ein Ausstellungskonzept mit bis zu 13 Stationen. Hier können bis 50 Mitarbeiter an einem Tag geschult werden.

Inhalt:

Die Teilnehmer erfahren Wissenswertes zur Anatomie des Körpers, die persönliche Arbeitshöhe im Sitzen und Stehen, Hebe- Tragetechniken, Tipps- und Tricks am Bildschirmarbeitsplatz, verschiedene Ausgleichsübungen, Augentest und anderen Gesundheitsthemen.

Ziel:

Durch praktisches Üben und Selbstbeobachtung können die Mitarbeiter den Zusammenhang zwischen Fehlverhalten, unergonomische Arbeitsplatzbedingungen und Rückenbeschwerden verstehen. Ziel ist es, die eigenen Arbeitsbedingungen zu verbessern.

Dauer: 90 Minuten

Gruppengrösse: max. 12 Teilnehmende

Infrastruktur:

Die Stationen und Themenschwerpunkte können flexibel kombiniert und dort aufgestellt werden, wo Platz vorhanden ist. Der Aufbau/Abbau dauert ca. eine Stunde.

Auch in englischer Sprache möglich.

Referentin und Seminarleiterin:

Andrea Wittenbecher, Physiotherapeutische Arbeitsplatzberaterin, ErgoPhysConsult

Lucy Waersegers
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 26
E-Mail: l.waersegers@gsuenderbasel.ch

Weitere Angebote finden Sie auf www.gsuenderbasel.ch.