

Betriebliches Gesundheitsmanagement

# Ergonomische Arbeitsplatzberatung

## Entspannter und gesünder Arbeiten

### Inhalte

- Einrichtung eines gesunden Arbeitsumfeldes
- Beratung der Ergonomie und individuelle Einstellung von Büromöbeln, insbesondere bei Bildschirmarbeitsplätzen
- Aufnahme von Bewegungsabläufen und Analyse der Haltung und Hebetchnik bei körperlichen Tätigkeiten

### Angebot

Einzelangebot/ Einzelberatung  
min. 1 Teilnehmer pro Durchgang  
max. 1 Teilnehmer pro Durchgang

### Dozent

Aniko Blum  
Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 80km

### Organisation

Dauer: 10-15 Minuten

Unterlagen für die Einstellung des Arbeitsplatzes (wird vom Dozenten gestellt)

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

