

Ergonomische Beratung - sitzende Tätigkeit

Muskel- bzw. Skelettbeschwerden und -Erkrankungen zählen zu den häufigsten Gründen für Krankheitstage und Ausfallzeiten in Unternehmen. Dauerhafte Fehlhaltungen, körperlich belastende Bewegungsabläufe und -muster können zudem zahlreiche weitere gesundheitliche Probleme nach sich ziehen.

Inhalte

Themenbereiche: Bewegung + Ergonomie

Es ist in drei Phasen unterteilt:

1. In der ersten Phase finden Messungen der Arbeitsumgebung über drei unterschiedliche Messgeräte statt. Hierbei werden die Variablen der Beleuchtung, Temperatur, Luftfeuchtigkeit und der Geräuschsituation gemessen und auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit erläutert. Mit Tipps und Tricks wird die optimale Balance zur Gesundheitsförderung während der Arbeitszeit vermittelt.
2. In der zweiten Phase wird die Checkliste Ergonomie gemeinsam durchgearbeitet
3. In der dritten und letzten Phase werden individuelle Übungen aus dem Faszien- und Beweglichkeitstraining vorgegeben. Hierbei werden auf die individuellen Schmerzbilder bzw. dysfunktionalen Störungen eingegangen.

Der/die Mitarbeiter*in erhält einen Folder, indem die drei Phasen zusammengefasst sind.

Angebot

Es handelt sich hierbei um eine individuelle Messung/Beratung, d.h. pro Mitarbeiter*in werden 30 Minuten berechnet.

Dozent

Name: Mazlum Demirci

Qualifikationen:

M. Ed: Sport, Politik-Wirtschaft

staatlich-anerkannter Sportmediziner

Sportwissenschaftler

Faszienexperte

Organisation

