

## Rückenschmerzen? Nackenschmerzen? Verspannungen?

Der menschliche Körper ist nicht zum Stillsitzen geschaffen, sondern für Bewegung und Variation.

Sehr geehrte ... Mitarbeiter,

häufig sind die Ursachen genannter Probleme am Arbeitsplatz mit veränderter Körperhaltung, dynamischer Stuhleinstellung und Sensibilisierung für eine gesunderhaltende Schreibtischorganisation abzustellen.

Lassen Sie sich

- ➔ von einem kleinen Vortrag über Ergonomie am Arbeitsplatz inspirieren
- ➔ Ihren Bürostuhl passend auf Ihre Bedürfnisse einstellen
- ➔ an Ihrem Arbeitsplatz zu optimaleren Arbeitsbedingungen beraten
- ➔ von Ausgleichsübungen und Entspannungstechniken beflügeln...

Ergonomische Lösungen am Arbeitsplatz vom richtigen Sitzwinkel bis zur Schreibtischorganisation...

### **Information & Testmöglichkeit am ...**

Präsentation und Schulung:

Dagmar Janik-Stenzel

Fachkraft für Arbeitssicherheit & Ergonomieberaterin

Ute Richter

Physiotherapeutin