KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

JANIK

Kompetenz in Ergonomie

INHALTSVERZEICHNIS

Seite	
04 – 05	LÖSUNGSANSÄTZE
06 – 07	KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®
08 – 09	ORGANISIERT & GESUND
10 – 11	TISCHPULTE & DOKUMENTENHALTER
12 – 13	ERGONOMISCH ARBEITEN
14	ROLLERMOUSE PRO3 + FREE3
15	ROLLERMOUSE RED + RED PLUS
16	TASTATUREN
17	COMPUTERMÄUSE
18	TISCHLEHNEN
19	ERGOREST ARMSTÜTZEN
20 – 21	MONITORLIFT/-ARME & LAPTOPHALTER
22	FUSSSTÜTZEN ZUM SITZEN & STEHEN
23	GEWOHNHEITEN IN FRAGE STELLEN
24	FREEDESK® – STEHEND ARBEITEN
25	GYMBA® – GEHEN IM STEHEN
26 – 27	TISCHE & STEHPULTE
28	WIR FÜR SIE
29	PRODUKTE TESTEN
30 –31	PRODUKTÜBERSICHT

© IOE Fachagentur // Volker Timm · 22605 Hamburg · www.ioe-fachagentur.eu | V.i.S.d.P. Volker Timm

HERZLICH WILLKOMMEN

WIR, JANIK ERGONOMISCHE BÜROWELTEN, SIND IHR ERGONOMIE-PARTNER UND KOMPETENZZENTRUM FÜR ERGONOMIE IN LEIPZIG. SEIT 2004 SIND WIR AUF DIE RÜCKENGERECHTE EINRICHTUNG VON ARBEITSPLÄTZEN SPEZIALISIERT UND ARBEITEN MIT UNTERSCHIEDLICHSTEN KOOPERATIONSPARTNERN HAND IN HAND.

Neben den klassischen Dienstleistungen eines Büroausstatters, wie 2-D und 3-D Planung & Visualisierung Ihrer Möbelwünsche, bieten wir Ihnen zusätzlich für Bewegung und haltungswechsel am Arbeitsplatz, wie höhenverstellbare Schreibtische, Stehpulte und Stehansätze für den rückenfreundlichen Arbeitsplatz, Stühle mit Balanced-, ErgoTop-, Pending- oder Bioswing-Techniken, dynamische Stehhilfen, Sitzmobile und Sattelstühle.

Den Arbeitsplatz erst perfekt macht ergonomisches Zubehör, wie sinnvolle Vorlagenhalter und Pultplatten, Arm- oder Handballenauflagen, Balanceboards für die Anwendung im Stehen, ergonomische Mäuse für die vertikale Nutzung oder Rollstabmäuse, welche direkt vorm Körper genutzt werden.
Lassen Sie sich und Ihre Mitarbeiter von dieser gebündelten Kenntnis über die Einrichtung rückenfreundlicher Arbeitsplätze profitieren.
Eine Auswahl dieser Produkte, die Funktionalität, Ergonomie und Design vereinen, stellen wir Ihnen detailliert auf den nächsten Seiten vor. Vieles und noch mehr halten wir in unserer neuen Leipziger Ausstellung auf 2 Etagen im HOLZHAUS Lindenau zur Erprobung bereit.

Prüfen Sie unser kompetentes Team aus Ergo-, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern und genießen Sie neue Aus- und Einblicke mit uns gemeinsam!

Viel Spaß beim Entdecken wünschen

Dagmar Janik-Stenzel und Team

DER ZWECK
BESTIMMT DIE MITTEL!

KÖRPERLICHE PROBLEME AM ARBEITSPLATZ TRETEN MEIST AUF, WEIL WIR ZU SPÄT MERKEN, DASS ETWAS NICHT STIMMT. RICHTEN SIE IHRE AUFMERKSAMKEIT AUF DIE EINZELNEN BESTANDTEILE IHRES ARBEITSPLATZES. BEMERKEN SIE JEDES DETAIL, DAS SIE IN IHREM BEWEGUNGSRAUM EINSCHRÄNKT. KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® BEDEUTET, DEN KÖRPER BEI DER ARBEIT IN DAS ZENTRUM IHRER WAHRNEHMUNG ZU STELLEN.

SELBSTORGANISATION IST ALLES

Sie kennen das Problem: Papiere werden seitlich oder vor der Tastatur abgelegt. Sie drehen sich zum Dokument oder platzieren die Tastatur zu weit weg vom Körper.
Mit Dokumentenhaltern aus der **IOE** Serie gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz effektiv und transparent. Sie beugen Fehlhaltungen vor und organisieren Ihre Arbeit besser.

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

Herkömmliche Mäuse zwingen Sie zu einer rechts- oder linkslastigen Körperhaltung. Finger leisten Schwerstarbeit, aber die Schmerzen machen sich meist im gesamten oberen Haltungsapparat bemerkbar. Sie treten dabei zuerst im Bereich der Muskeln und Sehnen auf, die den „Klick-Finger" zigtausendfach am Tag bewegen. Eine geniale Lösung kommt aus Skandinavien zu uns:
die Rollermouse Red.
Mit ausgereifter Technik und ausgezeichnet mit dem Red Dot Design Award stellt sie Ihre Arbeitsgewohnheiten auf den Kopf und fördert das KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®.

Dokumentenhalter & Schreibpult in einem

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®
Geprüft & empfohlen
AGR Aktion Gesunder Rücken e.V.
Forum Gesunder Rücken
BdR Bundesverband Rückenschule

Mausarm? Nein danke!

Nacken, Schultern, Arme entlasten!

Die ideale Voraussetzung für gesunde Haltungswechsel!

Während der Arbeit spazieren gehen!

JANIK

Nutzen Sie unsere Erfahrungen, lassen Sie sich hier inspirieren und erarbeiten Sie mit uns gemeinsam individuelle Lösungen für Ihre Arbeitsplätze. Wir freuen uns auf Sie!

Dagmar Janik-Stenzel & Team

DIE LEHNE FÜR DEN TISCH

Moderne Büroarbeit kommt immer häufiger ohne Telefon aus. Die E-Mail hat einen Großteil der Kommunikation ersetzt. Das führt zu einer dauerhaften Vorneigung bei der Arbeit. Statt Stuhllehne benötigen wir also die **IOE Rest Tischlehne.** Bei dauerhaften Schulterverspannungen bietet sie oft spontane Erleichterung – so einfach und effektiv!

ARBEITEN IM SITZEN UND STEHEN

Arbeiten im Sitzen und Stehen! Freude macht der regelmäßige Wechsel an einem Sitz-Steh-Arbeitsplatz, denn Menschen fällt es schwer, unentwegt bewegungslos am Schreibtisch zu sitzen oder zu stehen und dabei gesund zu bleiben. Dennoch sitzen die meisten Büroarbeiter 80 Prozent des Tages in starrer Haltung vor dem Bildschirm.
Die Folgen sind bekannt: Rückenschmerzen gehören zum Alltag.

BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ – DAS GEHEN IM STEHEN!

Das Sitzen im Büro ist eine Tradition aus vergangenen Zeiten. Gut, dass es Sitz-Steh-Tische gibt und wir die Haltung wechseln können. Aber auch im Stehen gilt: Computer, Maus und Tastatur fixieren unsere Haltung und wir erstarren vor dem Monitor.

Wäre es nicht wundervoll, wenn wir bei der Arbeit spazieren gehen könnten? Mit GYMBA® ist das ab sofort möglich.
Ein kleines Balanceboard – genial konstruiert in Finnland! Sie bewegen sich leicht schaukelnd, Sie gehen und bewegen alle Gelenke oder Sie strecken die verkürzte hintere Beinmuskulatur.
Sie gehen im Stehen!

Gymba®

© IOE Fachagentur // Timm

KRAFT AUS DER KÖRPERMITTE

Wer seine Selbstwahrnehmung schärft und auf Signale seines Körpers achtet, versteht, wo etwas nicht „passt". Unser Konzept KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® nutzt genau diese Wahrnehmung, die uns zeigt, wie wir arbeiten sollten, um gesund, schmerzfrei und leistungsfähig zu bleiben oder wieder zu werden.

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

bedeutet nach unserer Überzeugung, sich an seinem Arbeitsplatz so zu verhalten, dass die Selbstwahrnehmung nicht leidet und Dauerbelastung nicht schadet. Deshalb beziehen sich unsere Lösungen für individuelle gesundheitliche Probleme und körperliche Belastungen sowohl auf die eingesetzten Büromöbel, Computer und Eingabegeräte als auch auf die Arbeitsmotivation und Arbeitsanforderungen. Denn oft reichen schon ein paar kleinere Veränderungen am Verhalten, am Arbeitsplatz oder von Arbeitsabläufen, um die Bedingungen zu verbessern.

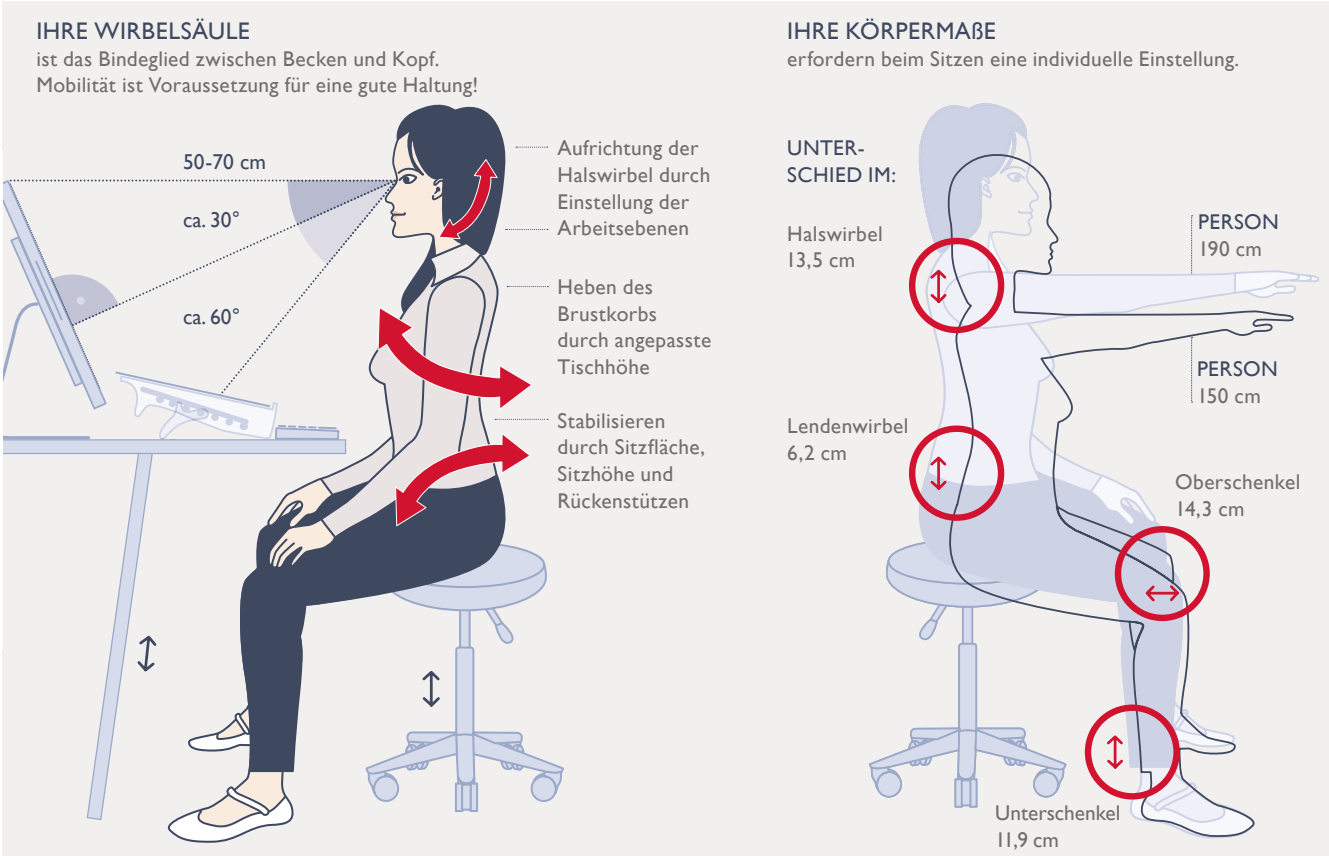
WIR SIND ALLE ZU BILDSCHIRMMENSCHEN GEWORDEN

Früher war es nur der Fernseher, dann kamen die Computer und bei den Kids das Nintendo dazu und heute sind wir über Tablet, PC und Smartphone in ständigem Kontakt mit dem Virtuellen.
Der Kontakt zu unserem Körper und die Selbstwahrnehmung schwinden aber unter dem Einfluss von Technik.
Hier wird es Zeit, etwas zu tun. KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® heißt die Methode, mit der wir unseren Teil dazu beitragen wollen. Ein Arbeitsplatz, der nach diesen Prinzipien eingerichtet ist und genutzt wird, hilft unweigerlich dabei, den Körper bewusst wahrzunehmen und die Umgebung an den Tagesablauf anzupassen.

© IOE Fachagentur // Timm

DAS MASS
SIND SIE!

Schauen Sie sich an, Ihre Körperproportionen sind einzigartig! Körpergröße, Arm- und Beinlänge, die Länge des Oberkörpers oder der Halswirbelsäule variieren von Mensch zu Mensch so stark, dass ein gesunder Büroarbeitsplatz niemals „Standard“ sein kann.



WAS IST DAS ERSTE, WAS WIR TUN, WENN WIR AN UNSEREN ARBEITSPLATZ GEHEN?

Richtig – wir schalten den Computer ein. Mit dem Blick auf den Rechner beginnt und endet der Arbeitstag oft. Kaum eine Arbeit im Büro ist ohne den Computer denkbar und wenn es uns gelingt, den Arbeitsplatz „körperzentriert“ einzurichten, wird die lange tägliche Zeit am PC auch nicht zu größeren Problemen führen. Bedenken Sie jedoch, dass der Körper für Bewegung und Variation während des Tages geschaffen ist. Egal wie gut Sie sich einrichten und welche ERGO-Ratschläge Sie beherzigen, nichts ersetzt körperliche Bewegung, einen guten Spaziergang, ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, Humor und wichtige Ruhephasen während eines Arbeitsalltags.

WIE SIEHT EINE GUTE ARBEITSHALTUNG AUS?

Es beginnt mit der richtigen Sitz- und Tischhöhe, die sich an Ihren Körperproportionen orientiert und nicht umgekehrt. Mit den Füßen sollten Sie einen guten Bodenkontakt haben und Ihr Blick sollte bei aufgerichteter Haltung ungefähr die Mitte des Monitors treffen.
Vom festen Blick in den Monitor bis zur Fußhaltung beim Sitzen, von der Positionierung Ihrer Tastatur und Maus auf dem Tisch bis zur Einstellung Ihres Stuhles – alles ist wichtig und wir vermitteln Ihnen, wie es geht.

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®
Geprüft & empfohlen
AGR Aktion Gesunder Rücken e.V.
Forum Gesunder Rücken
BdR Bundesverband Rückenschule

© IOE Fachagentur // Timm

Mehr unter www.janik-leipzig.de

GESUND AM COMPUTER

Kopfschmerzen, Verspannungen der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur, Schmerzen in den Händen und Armen – all das resultiert häufig aus langer konzentrierter Computerarbeit. Ergonomische Hilfsmittel erleichtern die Arbeit und beugen Schmerzen und Verspannungen vor.

ZENTRIERT UND BEWUSST

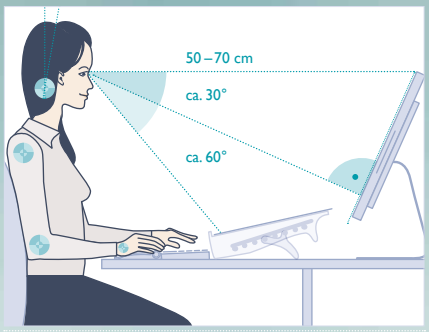
Oft reichen schon ein paar kleinere Verhaltensänderungen und Veränderungen von Arbeitsplatz und Arbeitsabläufen, um einen guten Arbeitsplatz zu gestalten. Wichtig ist, sich innerlich und äußerlich zu zentrieren, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und Maus, Tastatur und Unterlagen körpernah anzuordnen. Das beste Werkzeug hierfür steht uns immer und kostenlos zur Verfügung – der eigene Atem. Nutzen Sie ihn als Biofeedbacksystem. Sie werden automatisch spüren, welche Haltung und welche Arbeitsintensität Ihnen guttut.
So verhindern Sie einseitige Haltungen, sparen Kraft und schonen die Gelenke. Gleichzeitig sorgen Sie dann automatisch für die richtige Ausrichtung bei der Computerarbeit. Atmen Sie tief durch, nehmen Sie Kontakt zu sich und Ihrer Umgebung auf und dann …

Probieren Sie es aus!

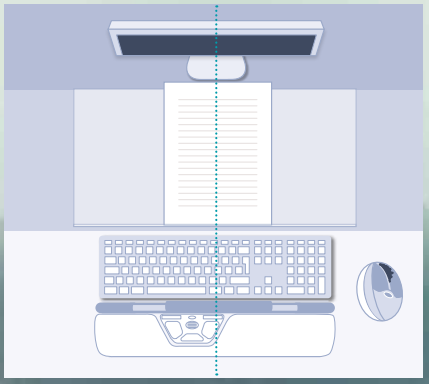
COMPUTER-BRENNPUNKTE

1 Augen
2 Nacken
3 Schulter
4 Ellbogen
5 Handgelenk

SO PRÜFEN SIE IHRE MONITORHÖHE



SO ORDNEN SIE IHRE ARBEITSMITTEL RICHTIG AN



© IOE Fachagentur // Timm

GUTE ORGANISATION AUF DEM SCHREIBTISCH

Alle Tätigkeiten am Schreibtisch sind ergonomisch relevant und beeinflussen Ihre Haltung. Organisieren Sie Ihre Arbeit mit den IOE DOKUMENTENHALTERN.

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® IST EINFACH MIT DEM IOE-DOKUMENTENHALTER-KONZEPT

Mit den IOE DOKUMENTENHALTERN lesen Sie in Ihrer natürlichen Körperhaltung, vergleichen Details mit dem Original auf dem Monitor, notieren oder markieren Wesentliches auf dem Papier.

Die TRANSPARENZ auf dem Tisch bleibt erhalten. Sie können hindurchschauen und den Platz darunter als Ablage voll nutzen.

Zum SCHREIBEN UND LESEN ziehen Sie Ihren Dokumentenhalter einfach über die Tastatur oder schieben ihn zwischen Tastatur und Monitor.

HÖHENVERSTELLUNG OHNE SCHRAUBEN zeichnet das Modell IOE FLEXX aus. Spontan, mit jeder Haltungsänderung, können Sie es verschieben oder im Winkel verstellen. Mit den leicht verstellbaren Beinen passen Sie den Winkel an, sodass Sie auch bei voller Rückenunterstützung durch die Rückenlehne Ihres Stuhles lesen und schreiben können.

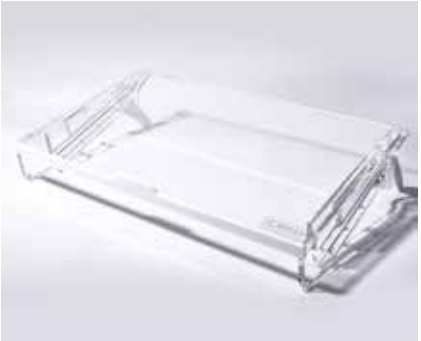
KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®
Geprüft & empfohlen
AGR Aktion Gesunder Rücken e.V.
Forum Gesunder Rücken
BdR Bundesverband Rückenschule

© IOE Fachagentur // Timm

Mehr unter www.janik-leipzig.de

TISCHPULTE & DOKUMENTENHALTER

1. IOE FLEXX



>>

2. IOE MAGG

>>

3. IOE DOCC

>>

TISCHPULTE & DOKUMENTENHALTER

Mit IOE Tischpulten gelingt es vielen Menschen, die Belastung am Arbeitsplatz durch einfache Neuorganisation der Ausrichtung von Papier, Monitor und Tastatur deutlich zu verbessern. Inspirieren Sie Ihre Ärzte und Therapeuten. Diese Produkte sind so sinnvoll und noch viel zu unbekannt. Gerade in medizinischen Bereichen, die sich täglich mit den Folgen von falscher Haltung am Arbeitsplatz beschäftigen.

Es gibt nichts Gutes – außer man tut es!

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®
Geprüft & empfohlen
AGR Aktion Gesunder Rücken e.V.
Forum Gesunder Rücken
BdR

IOE FLEXX

Variable Daten am PC eingeben, Unterlagen und Bücher lesen.
Die IOE FLEXX bietet einen weiten Verstellbereich. Die Verstellung ist leicht und problemlos – ohne Schrauben – während der Arbeit durchzuführen. Unnötiges Beugen und Drehen des Oberkörpers wird vermieden, Halswirbelsäule, Nackenmuskeln und die Augen werden geschont. Durch die vielfältige Verstellbarkeit wird die IOE FLEXX zu einem Möbel auf dem Tisch, auf das Sie nicht mehr verzichten möchten.

1. IOEFXC IOE FLEXX CLEAR
- Arbeitsplatte Acrylglas clear
- 5fach winkelverstellbar
- Maße: B 52 x T 30 x H 6,5 cm

IOEFXF IOE FLEXX FROST
- Arbeitsplatte Acrylglas frost
- 5fach winkelverstellbar
- Maße: B 52 x T 30 x H 6,5 cm

IOEFXP IOE FLEXX PLUS
- Arbeitsplatte Acryl clear
- 5fach winkelverstellbar
- Maße: B 57 x T 30 x H 6,5 cm

Elegant, transparent und schraublos verstellbar. Sie haben einen echten Freund auf dem Tisch – einfach über die Tastatur ziehen und schon haben Sie ein Pult für aufrechtes Schreiben und Lesen. Ein Basisprodukt für das körpergerechte Arbeiten im Büro.

2. IOEMG IOE MAGG
- Arbeitsplatte ausziehbar
- Acrylglas frosted
- 4fach winkelverstellbar
- Maße: B 53,2 x T 38,5 x H 7,6 cm

3. IOEDC IOE DOCC
- Acrylglas clear
- 4fach winkelverstellbar
- Maße: B 49,2 x T 31,1 x H 7,9 cm

GUT ZU WISSEN

80 % der unter Rückenschmerzen Leidenden lokalisieren die Beschwerden zuerst im Schulter-Nacken-Bereich. Maßgeblich wird hierfür die Arbeit am Bildschirm verantwortlich gemacht.

Unser Schreibtischprogramm „Körperzentriert Arbeiten®" setzt genau hier an.

Wir versprechen sofortige positive Verhaltensänderungen!

Mehr unter www.janik-leipzig.de

MAUSARM? NEIN DANKE!

Die Arbeit mit Tastatur und Maus kann auf Dauer durch Überbelastung krank machen. Beugen Sie dem RSI-Syndrom mit Gesundheitsmäusen von ERGOTRADING vor.

FALSCH
Herkömmliche Maus

RICHTIG
Vertikalmaus

BESCHWERDEN VORBEUGEN UND LINDERN

Der „Mausarm“ ist die bekannteste, schmerzhafte Folge von monotoner Maus- und Tastaturarbeit am PC. Aber auch Sehnenscheidenentzündungen, Karpaltunnelsyndrome, Nackenschmerzen und andere Beschwerden können bei der Arbeit am Rechner auftreten. Die Gesundheitsmäuse von ERGOTRADING beugen vor – und schaffen bei vorhandenen Beschwerden Abhilfe.

VERTIKALMAUS – JA BITTE!

Mit einer Vertikalmaus vermeiden Sie das ungesunde Verdrehen des Unterarms.
Ihre Muskeln und Gelenke werden in der natürlichen Arm- und Handstellung deutlich entlastet.

HANDSHOE MOUSE

- Flächige Unterstützung der Hand
- Griffige Haptik
- Bewegung über Schulter und Arm
- Ausführung für Rechts- oder Linkshänder
- Mit/ohne Kabel

UNIMOUSE

Der Daumen macht den Unterschied!

- Winkelverstellbar von 35 bis 70 Grad
- Separate dreidimensionale Daumenstütze
- Programmierbar
- Drei Maustasten inkl. Doppelklickfunktion

PENGUIN MOUSE

- Präzise Steuerung aus dem Schultergelenk
- Maximale Entlastung des Handgelenks
- Ideal bei Karpaltunnel-syndrom und Sehnen-scheidenentzündung

© IOE Fachagentur // Timm

DIE ERGONOMISCHE EINGEBUNG

Mit Armauflagen und ergonomischen Eingabegeräten von ERGOTRADING entlasten Sie Ihren Nacken, die Schultern und Arme. So beugen Sie Verspannungen und dem RSI-Syndrom vor.

1

2

3

4

1. KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® MIT DER ROLLERMOUSE RED
- Nie mehr einseitig arbeiten
- Belastung wird verteilt auf beide Hände
- Hände werden entlastend vor dem Körper platziert

> Mehr Infos auf Seite 14

2. GEL-MAUSPAD | GEL-HANDBALLENAUFLAGE
- Entlasten Hand und Arm
- Gleichmäßige Druckverteilung

3. ERGONOMISCHE TASTATUR
- Stufenlos in Winkel und Neigung einstellbar, dadurch müheloses Eingewöhnen
- Getrennter Nummernblock – kein Armheben

4. TISCHLEHNE
- Stützt Ihre Arme auf der ganzen Länge
- Zusätzliche Tischtiefe
- Einfach zu befestigen

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®
Geprüft & empfohlen
AGR Aktion Gesunder Rücken e.V.
Forum gesunder Rücken
BdR

© IOE Fachagentur // Timm

Mehr unter www.janik-leipzig.de

ROLLERMOUSE PRO3/FREE3

1

2

3

DAS RSI-SYNDROM DER „MAUSARM"

„Repetitive Strain Injury" = Verletzung durch sich permanent wiederholende Belastungen

Kleinste Gewebeverletzungen durch kurze, sich tausendfach wiederholende Bewegungen

Symptome: Taubheit, Kribbeln, Muskel- und Gelenkschmerzen

Begünstigt durch Stress und starre Körperhaltung

Gefahr: chronisches RSI-Syndrom, Arbeitsunfähigkeit

We ERGO your Life!

Die Rollermouse beendet die Einseitigkeit bei der Nutzung der Computermaus als Eingabegerät.
Bei einer Kombination der mausfreien Eingabegeräte mit einem Dokumentenhalter wie z. B. der IOE FLEXX (s. Seite 11) schreibt und liest man in einer Achse zum Monitor. Endlich ist es möglich, körpernah und mit beiden Händen die Maus zu bedienen.
Die Rollermouse ist somit ein wichtiger Faktor für das Konzept KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® im Büro.

1. V14 ROLLERMOUSE PRO3
Die Breite der Rollermouse ist optimal für Standardtastaturen voller Größe geeignet, ideal um den Nummernblock zu bedienen.

2. V81 ROLLERMOUSE FREE3
Rollermouse Free3 verbindet höchste Genauigkeit und Komfort mit einer flachen Form.

V82 ROLLERMOUSE FREE3 WIRELESS
- Wiederaufladbarer Akku
- Inkl. Ladekabel und USB-2-Adapter

3. V151 ROLLERMOUSE PRO3 PLUS
Komfort Version der RollerMouse Pro3 durch erweiterte Handgelenksauflage

MEHR INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER
www.rollermouse-red.de

ROLLERMOUSE RED/RED PLUS

contour

1

2

reddot design award winner 2013

3

4

1. V7 ROLLERMOUSE RED
Der Star für das Konzept „KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®“ – Red Dot Design Award Winner 2013

2. T71 CONTOUR BALANCE TASTATUR
Kabellose Tastatur, in Kombination mit der Rollermouse bringt es die Hände in eine perfekte und entspannte Haltung, passt optimal zu Rollermouse Red, Red Plus und Free3

3. V71 ROLLERMOUSE RED PLUS
Mit einer erweiterten Handauflage – auch optional für vorhandene Rollermouse Red verfügbar

4. V73 ARM SUPPORT RED
Die Armstütze passt perfekt. Einfach mit der vorhandenen Rollermouse verbinden.

V74 ROLLERMOUSE RED MAX
Das Kombi-Produkt: RollerMouse RED und Arm Support Red zum Vorteilspreis.

ERFAHRUNGEN MIT DER ROLLERMOUSE

„Ich werde nie wieder eine herkömmliche Maus benutzen …“

„… die Rollermouse ist eine der tollsten Erfindungen für das Arbeiten am Computer. Seit ich die Rollermouse benutze, ist mein Schulterproblem so gut wie verschwunden. Ich werde nie wieder eine normale Maus benutzen!!“

THERESA B., Rechnungsprüferin

„Ein fantastisches Hilfsmittel …“

„Ich war wirklich positiv überrascht, da die Rollermouse sowohl einfach zu installieren ist als auch ein ästhetisches Design hat. Gleichzeitig hat sich mein Wohlbefinden am Arbeitsplatz mit der Rollermouse erheblich verbessert und ich verspüre keine Spannungen im Nacken- und Schulterbereich mehr. Ich möchte gar nicht mehr auf meine Rollermouse verzichten.“

VIVI SCHACK ANDERSEN, Projektmanagerin grafisches Designbüro, BGRAPHIC

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®
Geprüft & empfohlen
AGR Aktion Gesunder Rücken e.V.
Forum Gesunder Rücken
BdR Bundesverband deutscher Rückenschulen

Bestellen Sie gleich Ihr Testprodukt für 14 Tage unter www.rollermouse-red.de

Mehr unter www.janik-leipzig.de

TASTATUREN

1

2

3

4

1. T30 FREESTYLE2 TASTATUR
Die einzige Tastatur, die man in zwei Teile teilen kann – anpassbar an jede Schulterbreite.
Der Vertikalaufsteller für die Freestyle Tastatur ermöglicht eine Höhenverstellung, optional erhältlich

T31 VERTIKALAUFSTELLER VIP3
Ermöglicht eine Neigungseinstellung der Freestyle2 Tastatur wahlweise in 5°, 10° oder 15° Neigung, enthält zusätzlich passende Handgelenksauflagen für die Tastatur

2. T29 FREESTYLE2 NUMMERNBLOCK
Option für T30: passender Nummernblock/ USB

3. T15 ADVANTAGE2 TASTATUR QWERTZ
Die Advantage Tastatur sorgt durch eine besondere Form dafür, dass schmerzende Handgelenke der Vergangenheit angehören

4. FS3 SAVANT ELITE2 FUSSPEDAL TRIPLE
Das Savant Elite2 Fußpedal Triple bietet die perfekte Entlastung für Ihre Arme, Hände und Finger - das Fußpedal übernimmt eine Vielzahl von Mausklicks und Tastenkombinationen

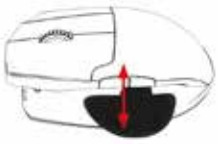
contour

1

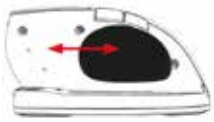
NEU
Die AGR-zertifizierte Vertikal-Maus

unimouse

Passen Sie die Daumenablage perfekt auf Ihre Handgröße an.



Verschieben Sie die Daumenablage für Ihre Daumenlänge.



Die Daumenablage kann sich auf die optimale Position neigen.

Neigen Sie die UNIMOUSE auf den idealen Winkel für Ihr Handgelenk.

2

3

4

UNIMOUSE
1. V33 UNIMOUSE WIRED
- Neigungswinkel verstellbar von 35° bis 70°
- Für kleine und große Hände geeignet
- Plug & Play, USB, Kabellänge 2 m
- 10 Cursorgeschwindigk. 800-2800 dpi
- Extra leicht „klickende" Tasten
- 3 Maustasten, Scrollrad, Back- & Forwardtaste, Tasten programmierbar
- Präzisionslaser
- Kompatibel für PC und MAC

V34 UNIMOUSE WIRELESS
- Smartsleep Funktion
- Lithium-Ionen-Akku
- Ladezeit ca. 2 Std
- Laden während der Nutzung möglich

HANDSHOE MOUSE
2. V30 HANDSHOE MOUSE
Die Hand ruht in perfekter Form.
- Optional: wireless
- Rechts- und Linkshänder
- Verschiedene Größen

PENGUIN MOUSE
3. V50 PENGUIN MOUSE
Beidhändig nutzbare Vertical Mouse, ergonomischer Joystickgriff
- Optional: wireless
- Verschiedene Größen

4. V28 HE MOUSE
Vertikaler Grip, diese Maus sorgt für eine neutrale, entspannte Stellung Ihrer Hand und des Handgelenks.
- Optional: wireless
- Rechts- und Linkshänder
- Verschiedene Größen

Nur gültig für die UNIMOUSE – zertifiziert 11/2017

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®
Geprüft & empfohlen
AGR Aktion Gesunder Rücken e.V.
Forum Gesunder Rücken
BdR

Mehr unter www.janik-leipzig.de

TISCHLEHNEN

1. V202 IOE REST TISCHLEHNE SYNCRO
Spontanentlastung für Schultern und Nacken

2. V252 IOE REST TISCHLEHNE A-SYNCRO RED
Für kleinere, zierlichere Menschen

3. V262 IOE REST TISCHLEHNE DUO
Verstellbar in der Breite und im Winkel

4. M8/9 IOE MOUSEPAD & HANDBALLENAUFLAGE
Ergonomische Komfortausführung/Gel

GUT ZU WISSEN

80% der Rückenschmerzen im Büro beginnen mit Verspannung der Nacken- und Schultermuskulatur. Unsere Tischlehnen sind oft günstige Spontanheiler und für jeden Computer-arbeitsplatz geeignet!

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®
Geprüft & empfohlen
AGR Aktion Gesunder Rücken e.V.
Forum Gesunder Rücken
BdR Bundesverband Rückenschmerz e.V.

ARMSTÜTZEN ERGOREST

ergorest

Hören Sie auf, Ihren Arm selbst zu tragen!

Das macht von nun an die Armstütze ERGOREST für Sie – und befreit Sie dadurch von Belastungen und Verspannungen im Bereich des Schultergürtels. Die Armstütze ist leicht an jedem Schreibtisch zu befestigen und bietet dank ihrer Gelenke dem Arm einen gewohnt weiten Aktionsradius.

1. A30/A40 ERGOREST
Bewegliche Armstütze mit und ohne Mousepad. Weiche, gepolsterte Auflagefläche, bezogen mit Nappaleder.

2. A31 ERGOREST-Laborversion
Die Armstütze ERGOREST-Laborversion ist zusätzlich mit einem Stangenelement am unteren Umlenkpunkt versehen.

FÜR MEDIZINER & THERAPEUTEN

Mit der beweglichen ERGO-REST-Armauflage vorbeugen gegen:
- Atrophien
- Verringerte Gewebeökologie
- Einsteifungsgefahr

Durchweg positive Erfahrungen bei:
- RSI-Syndrom
- Karpaltunnelsyndrom
- Tendopathien
- Posttraumatische Syndrome
- Epicondylitis

Mehr unter www.janik-leipzig.de

MONITORLIFT

1. P50 IOE LIFT
Der IOE LIFT ist die perfekte Ergänzung für jeden Arbeitsplatz, an dem eine Nachrüstung durch einen höhenverstellbaren Tisch nicht möglich ist. Empfangstresen, Werkstatt-Arbeitsplätze, Kurzarbeitsplätze sind ideale Umgebungen für den IOE LIFT.

Die Tastaturarbeitsfläche ist unabhängig von der Höhe des Monitors einstellbar und somit für jede Körpergröße geeignet.

FLEXIBEL MIT **SCHWENKARM-TECHNIK & LAPTOPHALTERN**

1

IOE®

2

3

4

1. P22/23 IOE MYVIEW MONITORARM
Monitorarme für die perfekte Ausrichtung Ihres Monitors. In allen Variationen zu nutzen und zu kombinieren. Ob mit Laptop oder zwei Monitoren.

2. P25 MONITORSCHIENE FÜR 2
Passend für IOE MyView oder My George

3. L4 SLIM COOL
Für Laptop oder iPad, winkel- und breitenverstellbar

4. IOEFX IOE FLEXX TISCHPULT
Laptop- und Konzepthalter in einem

5. L8 YPS
Laptop- und iPad-Ständer

5

Mehr unter www.janik-leipzig.de

FUSSSTÜTZEN

1

2

3

4

5

6

1. F4 INZONE FUSSSTÜTZE
2. F9 DISCUS FUSSSTÜTZE
3. F2 QUICKSTEP FUSSSTÜTZE
4. F5 ERGO STEP
5. F3 BAR STAND
6. B52 GYMBA®
   Gehen im Stehen!
   Verwenden Sie das GYMBA® umgedreht als Fußstütze.

GUT ZU WISSEN

Ganz ehrlich?

Wenn Sie nicht auf Grund Ihrer Größe unbedingt eine Fußstütze benötigen, sollten Sie besser darauf verzichten. Nutzen Sie lieber den gesamten Bewegungsraum unter Ihrem Tisch, stehen Sie auf, verändern Sie Ihre Sitzposition. Das ist für die Durchblutung Ihrer Beine und Oberschenkel viel sinnvoller.

Gut zu wissen!

GEWOHNHEITEN IN FRAGE STELLEN!

Fakt ist, dass wir in der digitalen Gesellschaft, in der wir leben, eine nie dagewesene Informationsdichte verarbeiten. Bewegung ist durch den Komfort, den unsere Kommunikationsmittel bieten, für die Teilnahme am Sozial- und Arbeitsleben kaum mehr notwendig.
Umso wichtiger ist es, die Möglichkeiten, die wir haben, zu nutzen.

HIER EINIGE TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG UND KÖRPERBEZUG IM BÜRO

- Gehen Sie zu Ihren Kollegen und besprechen Sie Ihr Anliegen direkt, statt eine kurze Mail zu verfassen
- Steigen Sie jede Treppe, die Sie anstelle eines Fahrstuhls nutzen können
- Stehen Sie bei Meetings und kurzen Besprechungen
- Nutzen Sie einen höhenverstellbaren Tisch zum Arbeiten im Sitzen und Stehen
- Verstellen Sie Ihre Arbeitsmittel und passen Sie sie Ihrer wechselnden Körperhaltung an
- Passen Sie sich nicht dem Monitor an, sondern stellen Sie den Monitor auf sich ein
- Aktivieren Sie Ihre Sinne – die Augen und der Atem geben Ihnen Feedback
- Genießen Sie während Ihrer Arbeit, was Ihnen wichtig ist – real oder in Gedanken
- Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel
- Trinken Sie mindestens einen Liter stilles Wasser während Ihres Arbeitstages
- Trainieren Sie Ihre segmentale, tiefliegende Muskulatur durch Office-Trainingsmittel
- Führen Sie das Konzept KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN® an Ihrem Arbeitsplatz ein
- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik – täglich
- Arbeiten Sie aktiv mit Ihrem Stuhl, Tisch und Ihren Arbeitsgeräten
- Stellen Sie in Frage, was sich nicht gut anfühlt

Finden Sie Ihr Maß!

© IOE Fachagentur // Timm

FREEDESK®

STEHEND ARBEITEN – ÜBERALL!

Das in Schweden entwickelte und gebaute FREEDESK® ist eine echte Innovation. Vollständig aus Holz gebaut ist es ein tragbares, klappbares Tischpult, das viele Arbeitsbereiche ergänzen kann.
Mittels einer perfekt abgestimmten Klappmechanik lässt es sich als Unterlage flach zusammenlegen und in Sekundenschnelle verwandelt es Ihren Tisch in einen Stehtisch oder Ihre Unterlage in einen Arbeitstisch. FREEDESK® – einfacher geht es nicht. Auf www.the-freedesk.eu entdecken!

FREEDESK®

FREE S

Klein, leicht, kompakt für Schule und Beruf.

Maße:	Tiefe 39 cm, Breite 58 cm
Einstellungen:	in 9 Höhen von 17 bis 34 cm
Höhe gefaltet:	2,2 cm
Belastbar:	bis 10 kg
Eigengewicht:	3 kg

FREE L

Der Tisch für den professionellen Einsatz – für unterwegs oder für das Büro.

Maße:	Tiefe 54 cm, Breite 80 cm
Einstellungen:	in 9 Höhen von 19 bis 43 cm
Höhe gefaltet:	2,2 cm
Belastbar:	bis 15 kg
Eigengewicht:	5,5 kg

GUT ZU WISSEN

Arbeiten in wechselnden Haltungen ist das Beste, was wir für uns tun können, um die Monotonie der Arbeit am Rechner zumindest etwas erträglicher zu gestalten.

HIER SIND FREEDESK® UND GYMBA® PERFEKTE PARTNER.

ANWENDUNGSBEREICHE

- Laptoparbeit • Fußboden-Tisch • Büroarbeit
- Stehtisch für Kinder • Laborarbeit • Homeoffice
- Mobiles Arbeiten • Schule, Hobby, Küche

Mehr unter www.the-freedesk.eu

ISPO AWARD WINNER 2017/2018

GEHEN IM **STEHEN**

In den skandinavischen Ländern sind ca. 75 % aller Arbeitstische höhenverstellbar, demzufolge arbeiten viel mehr Menschen im Stehen als bei uns. Die Folge ist, dass dort Fehlhaltungen und Beschwerden durch langes, bewegungsloses Stehen am Computer früher auffallen als bei uns. Es ist also kein Zufall, dass das Gehen im Stehen in Finnland erfunden wurde. GYMBA® ist das kleinste Trainingsgerät fürs Büro: zum Gehen, Stretchen, Balancieren und Aktivieren!

SO VERWENDEN SIE GYMBA® RICHTIG

Platzieren Sie GYMBA® sitzend immer mit der offenen Fläche nach unten unter Ihrem Tisch. So haben Sie eine kleine Fußerhöhung, die Sie zum Spielen mit den Füßen anregt. Was Sie alles im Stehen tun können, entdecken Sie von ganz allein. Wundern Sie sich nicht, wenn es nach kurzer Zeit anstrengend wird. Ihre Muskulatur und Ihre Balance sind nicht daran gewöhnt.

ANWENDUNGSBEREICHE

Arbeiten im Stehen, Meetings im Stehen, Ausgleichsbewegungen im Büro, Balance- und Koordinationsübungen, therapeutische Maßnahmen zur Mobilisierung von Fuß, Knie und Hüftgelenken, Mobilisierung von Becken und Wirbelsäule, Stabilisierung der Tiefenmuskulatur, Stretchen der Wadenmuskulatur und der Achillessehnen.

B52 GYMBA®

Maße: 46,5 x 30,5 cm
Gewicht: 1500 g
Farbe: anthrazit, orange oder natur

HOLZ-COMPOSITE-PRODUKT AUS FINNLAND

IHR NUTZEN DURCH GYMBA®

- Reduziert Fehlhaltungen beim Stehen und fördert eine gesunde, aufrechte Körperhaltung.
- Verringert Beschwerden durch aktive, ausgleichende und vielseitige Bewegung.
- Belebt den Kreislauf und erhöht die Reaktionsgeschwindigkeit.
- Steigert das Wohlbefinden bei der Arbeit und fördert die Konzentration.
- Reduziert berufsbedingte Krankheitsausfälle.

Mehr unter www.my-gymba.de

TISCHE & STEHPULTE

1

2

ELEKTRISCH HÖHENVERSTELLBARE TISCHE FLEXIBILISIEREN IHREN ARBEITSALLTAG

Wer regelmäßig zwischen Sitzen und Stehen wechselt, lebt gesünder und arbeitet effektiver. Die elektrische Höhenverstellung vom FreeStand1 ermöglicht ein flexibles Arbeiten im Sitzen und Stehen.
Dieses Tischmodell zeichnet sich dabei durch eine besonders leise (< 50 dB) Höhenverstellung aus. Vorhandene Tischplatten können auf IOESTAND selbst montiert werden.
One Box – One Stand.
Eine besonders leichte Optik entsteht durch das T-Fuß-Gestell.

Dieses Gestell ist TÜV geprüft und entspricht EN ISO 13849-1:2008.

1. IOES1 IOESTAND

Das IOEStand ist ein Stahlgestell und wird unmontiert auf Palette im Karton geliefert.

- Belastung bis 120 kg, verstellbare Traverse von 120 bis 180 cm
- Höhenverstellung: 65 bis 125,00 cm
- Softstart & -stopp, Up-down-Schalter
- Hubgeschwindigkeit 40 mm/Sek.
- Schalldruckpegel / Dezibel- < 50 dB
- GS-Siegel, ISO-Zertifikat
- Aufbauzeit: 15 – 20 Minuten

2. REACT1 REACT TISCHGESTELL

Unser Hausgestell ist in Weiß, Silber oder Schwarz lieferbar, es wird in Deutschland hergestellt, Garantie 5 Jahre.

Die Tischplatten sind im Lieferumfang nicht enthalten.

officeplus
einfach gesünder arbeiten

1

2

STEHPULTE SIND HEUTE BEWEGLICHE MEETING POINTS

Einst zeichneten Stehpulte besonders ausge- stattete Büros von Dichtern, Denkern und Rechtsanwälten aus. Heute hat sich das Stehpult zu einem Universalmöbel weiterentwickelt. Maßgeblichen Anteil an dieser positiven Entwicklung hat die Firma OFFICEPLUS in Rottweil, die seit den 80er Jahren dem Stehpult zu einer immer größeren Bedeutung verholfen hat.

1. R2 ROLLS DRIVE
Der rollbare Konferenztisch für schnelle Gespräche im Stehen oder als Stehpult. ROLLS DRIVE bewegt sich mit: im Büro, in der Praxis, im Atelier, auf der Terrasse, in der Küche oder im Vortragssaal und überall dort, wo mobile Funktionalität gefragt ist.

2. RC ROLLS COMFORT PLUS
Stufenlos höhenverstellbar, auf Rollen oder feststehend.

Mehr unter www.janik-leipzig.de

WIR KÖNNEN NOCH MEHR
PRODUKTAUSBLICK

Auf den vergangenen Seiten präsentierten wir Ihnen verschiedenste ergonomische Hilfsmittel ganz unterschiedlicher Hersteller. Wir haben versucht Ihnen zu zeigen, wie sinnvoll und notwendig eine herstellerunabhängige und individuelle Beratung von Ihrem regionalen Ergonomiepartner ist und hoffen, dass wir unsere Kunden mit der größten Auswahl ergonomischer Produkte in Mitteldeutschland weiterhin überzeugen können. Neben diesem ergonomischem Zubehör bieten wir Ihnen bewegliche Sitzmöbel, Objektstühle, individuelle Regalsysteme, klassische Büroeinrichtung und Büroraumplanung sowie die Möblierung Ihres Empfangs- und Loungebereiches. Auch individuelle Sonderanfertigungen sind für uns kein Problem.

Lassen Sie sich begeistern!

DONDOLA

TITAN 10

ALUMEDIC 10

ALUMEDIC LIMITED

DUOBACK MODELLE

XENIUM DUOBACK

DUOBACK BALANCE

OBJEKTSTÜHLE

CASALA – COBRA

ERGOTOPTECHNIK

FIGO 2

TANGO

SATTELSTÜHLE

BACKAPP

ROLL RODEO

BOOGIE STRECH

CAPISCO

PENNDING TECHNIK

CLASSIC FREEWORK

R 1

MORBUS BECHTEREW

M 1

STEHPULTE

OFFICEPLUS

BÜROMÖBILIERUNG

LEUWICO – IMOVE[C]

WEITERE DIENSTLEISTUNGEN

ARBEITSPLATZANALYSEN, VORTRÄGE ZU GESUNDEM VERHALTEN AM ARBEITPLATZ, GESUNDHEITSTAGE UND MESSEN

INDIVIDUELLE BÜROPLANUNG

FINANZIERUNG IHRER EINRICHTUNG

We ERGO your Life!

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

JETZT TESTEN!

Mit unseren Testprodukten haben Sie die Möglichkeit, die Qualität und Funktion unserer ergonomischen Produkte zu prüfen und Ihren Arbeitsalltag neu zu organisieren.

P22 IOE MYVIEW Monitorschwenkarm
Und der Bildschirm passt sich Ihnen an

P50 IOE LIFT Workstation
Höhenverstellung einmal anders

IOEFX IOE FLEXX als Laptopständer
So wird der Laptop ergonomisch

IOEFX IOE FLEXX Tischpult
Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz

IOEMG IOE MAGG Tischpult
Komfort und Gesundheit

IOEDC IOE DOCC Tischpult
Transparenz und Funktionalität

V202 IOE REST Tischlehne Syncro
Nichts wirkt schneller gegen Verspannungen

A30 ERGOREST Armstütze
Bewegliche Stütze für den Unterarm

T30 FREESTYLE Vertikaltastatur
Verstellbar in Breite und Winkel

V14 ROLLERMOUSE PRO3
Zentriert und körpernah

V81 ROLLERMOUSE FREE3
Mehr Komfort – Körperzentriert Arbeiten®

V7 ROLLERMOUSE RED
Beidhändig – körperzentriert – perfekt

B50 STEPPIE
Sanfte Bewegung

B52 GYMBA®
Fitness – Therapie – Flexibilität

V34 UNIMOUSE WIRELESS
Dynamisch verstellbar

Bitte deutlich ausfüllen.

KONTAKT .....

.....

.....

SONSTIGES .....

JANIK
Kompetenz in Ergonomie

MAUSFREIE EINGABEGERÄTE

Rollermouse Pro3

Rollermouse Free3

Rollermouse Red

Rollermouse Red Plus

TASTATUREN

Freestyle

Freestyle VIP Vertikal

Freestyle Nummernblock

Advantage Tastatur

Tastatur Solar K 750

Minitastatur

COMPUTERMÄUSE

UniMouse

HE Mouse

Handshoe Mouse

Penguin Mouse

Evoluent 4

MiniCute

Contour Mouse

Grip Mouse

TISCHPULTE

IOE DOCC

IOE FLEXX

IOE MAGG

KONZEPTHALTER

Docuglide

Multirite

Flex Desk 640 Adjustable

Flexdesk 630

Q-doc 415

LAPTOPHALTER

Slim Cool

IOE FLEXX

Yps Laptop-
und iPad-Ständer

Laptopständer T-340

Laptopständer Q-260

MONITORARME

IOE MYVIEW
Monitorarm

IOE MYVIEW & My George
Laptop-Zubehör

Monitorschiene
für zwei Monitore

My George

MONITORLIFT

IOE LIFT

LAMPEN

FLEXLITE™LED-Arbeitsplatzleuchte

SLIMLITE™EDGE LED

DESKMANAGER

CPU-Halter C2

CPU-Halter Space

Stifteschale Utensilio

Monitorständer

Monitorerhöhung

Fast Lock Notebookschloss

KABELMANAGEMENT

Kabelkanal, aufklappbar

Kabelmanager

Kabeldurchlass-Buchse

TISCHLEHNEN

IOE REST Tischlehne Syncro

ERGO Pad Mouse

ERGO Pad Hand

ERGOREST Armstützen

FUSSSTÜTZEN

Inzone

Basic 950

Basic 952

Discus

Quick Step

ERGO Step

TISCHE & STEHPULTE

IOEStand

Rolls Comfort Plus

Rolls Drive

AKUSTIK

ScreenIT A30

ScreenIT Standard

Hang Over

WELLNESS & AKTIVITÄT

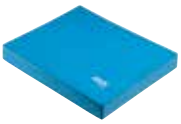
FREEDESK®

GYMBA®

Kybounder Stehkissen

DYNAIR® SENSO® Ballkissen

Standmat



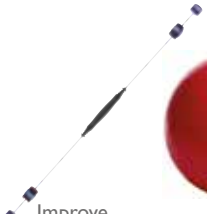
AIREX® Balance Pad

Steppie

AIRGO®Aktiv Rückenkissen

AIRGO®Aktiv Sitzkissen

BALANZA® BALLSTEP®



Improve Trainingsstab

Gymnastikball

Theraband Übungsband

Mehr unter www.janik-leipzig.de

KÖRPERZENTRIERT ARBEITEN®

Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er zu Ihnen passt.

Wir bieten Ihnen Dienstleistungen und Produkte rund um den gesunden Arbeitsplatz, einige stellen wir Ihnen in diesem Katalog vor.

Sie finden uns im Leipziger Westen in einem gut sichtbaren Massivholzgebäude in der Felsenkellerstraße 1, Ecke Zschochersche Straße. Mit dem Auto erreichen Sie uns über die A9, Abfahrt Leipzig West über die Merseburger Straße. Mit der Straßenbahn erreichen Sie uns über die Haltestellen Felsenkeller oder Straßenbahnhof Angerbrücke und dann noch einige wenige Meter zu Fuß. Unser Geschäft ist barrierefrei erreichbar und verfügt über einen Behinderten-parkplatz vorm Geschäft.

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung, damit wir entsprechend Zeit haben und die für Sie optimale Lösung finden.

Wir sind für Sie da
Mo – Fr 10.00 – 18.00 Uhr
Sa 10.00 – 14.00 Uhr
sowie immer nach Terminvereinbarung

JANIK
Kompetenz in Ergonomie

JANIK Büroausstattungen e.K.
Ergonomische Bürowelten im Holzhaus Lindenau
Inhaber: Ulrich Janik
Felsenkellerstraße 1
04177 Leipzig

Telefon 0341 – 391 32 48
Fax 0341 – 391 56 73
E-Mail info@janik-leipzig.de

www.janik-leipzig.de

© IOE Fachagentur // Volker Timm · 22605 Hamburg · www.ioe-fachagentur.eu