



Online-Seminar: Ergonomie und Rückengesundheit

Am 03.03.21 von 13:00 bis 14:00 Uhr

Gut zu Hause arbeiten?

Deutschland arbeitet aus dem Home Office. Wer vorher am Schreibtisch saß, muss jetzt beispielsweise den Küchentisch nehmen. Durch eine schlechte Sitzhaltung können Schmerzen und Verspannungen im Rücken entstehen. Gehörst auch du zu den 95% die zu Hause keinen ergonomischen Arbeitsplatz haben? Wir zeigen dir, wie du mit neuen Gewohnheiten präventiv etwas für deine Gesundheit tun kannst.

So gehts'!

In unserem interaktiven Online-Seminar erklären wir dir, wie Verspannungen im Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäulenbereich entstehen. Mit intelligenten Lösungsansätze, zeigen wir, wie sich der Arbeitsplatz zu Hause ergonomisch einrichten lässt. Tipps und Tricks sollen dir dabei helfen, wie du aktiv Beschwerden vorbeugen kannst und wie sich deine Arbeitsumgebung gesünder gestalten lässt.