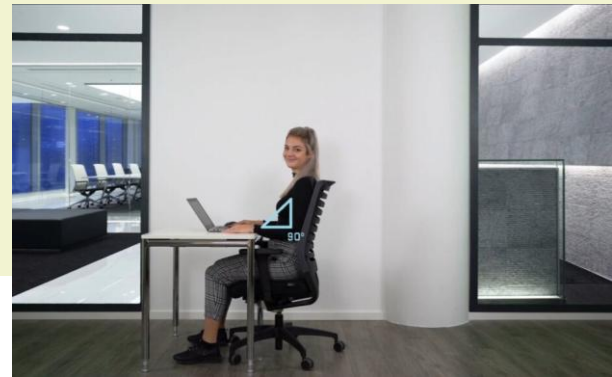


Vorträge / Webinare: Bewegung und Ergonomie



Vorträge / Webinare

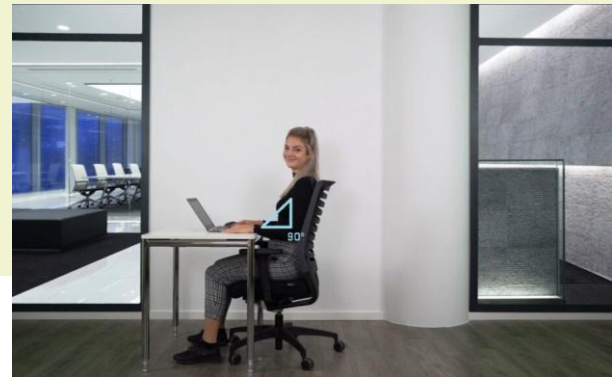
In unserem **Vortrag / Webinar zu Bewegung & Ergonomie** erfahren Sie, warum ergonomische Arbeitsplätze und regelmäßige Bewegung von zentraler Bedeutung für unser Wohlbefinden sind. Bewegung und Ergonomie beeinflussen nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Leistungsfähigkeit.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie ergonomische Prinzipien und Bewegung **in Ihren Arbeitsalltag integrieren** können, um Beschwerden vorzubeugen und Ihre Produktivität zu steigern. Erleben Sie **praktische Übungen und wertvolle Erkenntnisse**, um Ihre Arbeitsumgebung gesünder zu gestalten. Besuchen Sie unseren Gesundheitstag und erfahren Sie mehr!

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Digital | Präsenz
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen |
Ergonomie |
Bewegung

Vorträge / Webinare: Bewegung und Ergonomie



Themen:

✓ **Wie erreiche ich eine gute Work-Life-Balance?**

Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist entscheidend für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Belastungen erkennen, persönliche Energiequellen identifizieren und diese gezielt in Ihren Alltag integrieren. Mit praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie Ihre Akkus aufladen und mehr Freude und Entspannung in Ihren Wochenalltag bringen können.

✓ **Gute Vorsätze umsetzen – Den inneren Schweinehund überwinden**

Warum scheitern wir oft an unseren guten Vorsätzen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren inneren Schweinehund austricksen und gesunde Verhaltensweisen nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können. Entdecken Sie, warum es sich lohnt, dranzubleiben, und wie Sie Ihre Vorsätze langfristig in die Tat umsetzen.

✓ **Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz**

Verspannungen und Rückenschmerzen? Nicht bei Ihnen! Lernen Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch einrichten, eine gesunde Sitzhaltung einnehmen und muskulären Dysbalancen entgegenwirken können. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Übungen zur Entspannung Ihrer Augen und für eine gesunde Haltung im Arbeitsalltag.

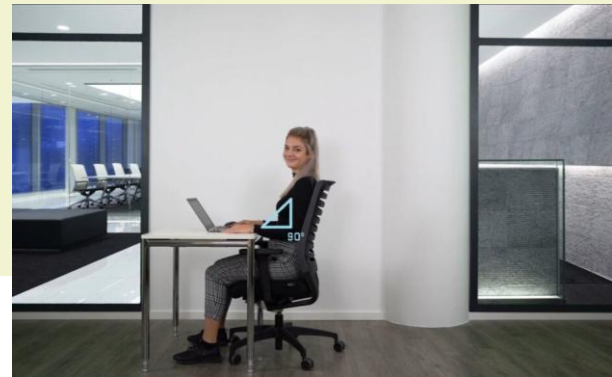
✓ **Heben & Tragen ohne Schaden**

Schützen Sie Ihren Rücken! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch richtiges Heben und Tragen körperliche Belastungen minimieren und Beschwerden vorbeugen können. Mit praxisnahen Tipps und Techniken zeigen wir Ihnen, wie Sie Lasten sicher und rückschonend bewältigen können – für einen gesunden Alltag.

✓ **Bewegung hält gesund – Die Wirkung von Bewegung auf Ihre Gesundheit**

Bewegung ist der Schlüssel zu körperlicher und mentaler Gesundheit. In diesem Vortrag entdecken Sie, wie regelmäßige Aktivität nicht nur Ihre Fitness stärkt, sondern auch Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessert. Lernen Sie, wie Bewegung das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist fördern kann.

Vorträge / Webinare: Bewegung und Ergonomie



Themen:

✓ **Gesund im Homeoffice**

Das Homeoffice stellt uns vor neue Herausforderungen – von der Einrichtung des Arbeitsplatzes bis zur Trennung von Arbeit und Privatleben. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit im Homeoffice fördern, klare Grenzen setzen und Ihre Produktivität steigern können.

✓ **Starke Knochen – Prävention von Osteoporose**

Starke Knochen und Ihre persönliche „Peak Bone Mass“ sind die Grundlage für ein aktives Leben. Erfahren Sie, wie Sie Osteoporose durch gezielte Prävention und einen gesunden Lebensstil vorbeugen können. Lernen Sie praktische Maßnahmen kennen, um Ihre Knochengesundheit zu stärken und belastbar zu bleiben.

✓ **Fit bis zur Rente**

Bleiben Sie körperlich und geistig fit – auch im fortgeschrittenen Alter! In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie kleine Veränderungen im Alltag große Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben können. Entdecken Sie praktische Tipps und Strategien, um bis zur Rente vital und aktiv zu bleiben.

✓ **Office Eye Syndrome – So schützen Sie Ihre Augen**

Bildschirmarbeit kann die Augen stark belasten und zu Beschwerden führen. In diesem Vortrag erfahren Sie, was das Office Eye Syndrome ist und wie Sie Ihre Augen mit gezielten Übungen entspannen können. Lernen Sie, wie Sie Ihre Augen am Arbeitsplatz effektiv schützen und Überlastungen vorbeugen.