



## Fit im Büro

Auch eine sitzende Tätigkeit bringt körperliche Belastungen mit sich. Verspannungen im Nacken, Rückenbeschwerden, müde Beine gehören oft zum Alltag. Diese Formen von Belastungen sind anfänglich harmlose Zipperlein, können sich jedoch zu handfesten Beeinträchtigungen und Beschwerden auswachsen. Die Folgen sind Unkonzentriertheit, sinkende Motivation und Spaß bei der Arbeit bis hin zu krankheitsbedingten Ausfällen und chronischen Erkrankungen.

### Inhalt


Kleine Übungen, die die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter problemlos am Arbeitsplatz durchführen können, machen Spaß und beugen vor. Die ergonomisch richtigen Einstellungen am Büroarbeitsplatz helfen ebenfalls, die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.


- Anatomie und Funktion der Wirbelsäule, Ursachen für Rückenprobleme
- Eigenwahrnehmung schulen: Sitzen und Körperhaltung
- Was ist optimales Sitzen im Büroalltag?
- Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz (Schulter- und Nackenbereich, Wirbelsäule, Beine)
- Wie wirken die Übungen? Was ist der Nutzen für mich?
- Möglichkeiten, geändertes Bewegungsverhalten zu schaffen
- Transferhilfen für den (Büro-) Alltag

#### SEMINAR

- Dauer 2,5 Stunden
- Firmenintern
- Durchführung: Physiotherapeut/in
- Bis ca. 20 Teilnehmer

#### BERATUNG

 08631/36665-95

 kontakt@liebert-ub.de



## Ziele

Die Erfahrung aus anderen Ergonomie- und Fitness-Trainings ist, dass Übungen zwar gelernt, aber nicht in den Arbeitsalltag übernommen werden.

- Der Workshop „Fit im Büro“ ist auf das Mitmachen und Nachmachen angelegt! Die Übungen machen Spaß und erfordern keinerlei Geräteaufwand.
- Die Verankerung der Übungen in den Büroalltag wird intensiv diskutiert und vereinbart.
- Die Teilnehmer lernen, die Ursachen für Beschwerden zu verstehen und begreifen die Wirkungsweise und vor allem den Nutzen der Bewegungsübungen.

## Zielgruppe

Alle Mitarbeiter im Büro profitieren von diesem Training. Durch die individuellen Tipps unserer Experten ist es ein Leichtes, die gelernten Übungen direkt am Schreibtisch durchzuführen.

LIEBERT Unternehmensberatung GmbH & Co. KG  
Weidenstr. 5  
84570 Polling  
08631 36 665-95  
kontakt@liebert-ub.de  
www.liebert-unternehmensberatung.de