

UNTERNEHMENSVORTRAG ZUM THEMA:

Haltung und Ausgleichsübungen bei Bürotätigkeiten

Vortragsinhalt:

Warum ist richtiges Sitzen so wichtig?

Auswirkungen von Fehlhaltungen auf Ihre Gesundheit.

Haltung am Arbeitsplatz.

Warum Ausgleichsübungen so wichtig sind.

Ausprobieren von beigegebenen Sitzhilfen und Erklärung der richtigen Anwendung, um sich das Sitzen im Büroalltag zu erleichtern.

Praktischer Teil:

Im praktischen Teil erarbeiten die Physiotherapeuten mit Ihnen Ausgleichsübungen zum Büroalltag, die man am Schreibtisch problemlos durchführen kann.

Weiters gehen wir auf die Problematik der Hand- und Unterarmbeschwerden durch die Tätigkeit mit der Maus ein. Auch hier werden Ihnen gezielte Übungen von einer Ergotherapeutin gezeigt und mit Ihnen erarbeitet.

Welche Möglichkeiten habe ich noch, etwas für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit zu tun.

Beantwortung aller offenen Fragen.

Vortragsdauer: ca. zwei Stunden
Kosten: Euro 390.- exklusive MwSt.
Fahrtkosten: nach Vereinbarung