

Präventions-Tage



Gesund Sitzen und Arbeiten

Die neuesten Fakten und Tipps

Ergonomie im Büro – Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz.
Was ist wichtig zu beachten?

Sitzlust statt Sitzfrust
Die richtige Einstellung?

Sitz-Marathon im Alltag – erfahren Sie, wie Sie
Bewegungsmangel im Büro reduzieren.

Sitzen nach der Gewohnheit – Fehlhaltung
und Bandscheibenvorfall?
So können Sie Fehlhaltung entgegenwirken
und damit Ihre Gesundheit schützen.

Wie sieht ein **optimaler ergonomischer Arbeitsplatz** aus?
Was macht Sinn und was ist Unsinn.

Bei einer Beratung profitieren Sie von **wertvollen Infos und
Tipps** für körpergerechtes und entspanntes Arbeiten.

*Rückenverspannungen beim Sitzen und Arbeiten am Arbeitstisch, wer kennt das nicht?
Die Zahl der Rückenpatienten im Büro nimmt jedes Jahr massiv zu.*

*Erstmals finden solche Infotage in der Region statt. Die Ergonomiefachleute von ErgoBus arbeiten seit über
20 Jahren eng mit Ärzten und Therapeuten zusammen, sind Partner von Sozial- und Unfallversicherungen sowie
der SUVA und unterstützen beratend Firmen (vom KMU bis zum Grossbetrieb).*