



AOK 

**Kostenfrei**  
für Ihren  
Betrieb

Bewegung und Ergonomie | Workshop

# Ergonomie am Arbeitsplatz

Die Ergonomie am Arbeitsplatz ist vielschichtig. In diesem Workshop verbessern Beschäftigte Ihres Unternehmens ihre Kompetenz im Hinblick auf die **rückengesunde Gestaltung** ihres Verhaltens, ihres Arbeitsplatzes und ihrer Arbeitsumgebung. Mit der Vermittlung der gesundheitlichen Zusammenhänge zwischen **Belastung und Beschwerden** sowie der Informationen zur Anatomie

und Physiologie geht eine Sensibilisierung für die **körperlichen Beanspruchungen** einher. Ihre Beschäftigten werden motiviert, sich aktiv mit den Anforderungen der **Ergonomie** auseinanderzusetzen. Sie erkennen ihre persönlichen Belastungsschwerpunkte und erlernen Handlungsweisen zur Entschärfung von Beanspruchungsspitzen.

## Inhalt

- Allgemeine Informationen zur Rückengesundheit und Ergonomie
- Besonderheiten der Arbeitsplatzsituationen der Beschäftigten
- Tipps zur Minimierung von körperlichen Belastungen
- Anregungen zum Ausgleich der Belastungen und Stärkung der Rückenmuskulatur
- Steigerung des Wohlbefindens
- Techniken zum gesundheitsförderlichen Sitzen, Stehen und Gehen
- Techniken für das gesundheitsförderliche Heben, Halten und Tragen von Lasten

## Zielgruppe

Beschäftigte Ihres Unternehmens, die körperlich belastende Tätigkeiten ausüben

## Workshopleitung

Fachberatende für Ergonomie und Bewegung der AOK Niedersachsen

## Dauer

3 Stunden


## Organisatorisches


Im eigenen Unternehmen oder in der AOK bei Ihnen vor Ort  
6-15 Personen

## Kontakt

AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.  
Unternehmensbereich BGM  
Herrenstraße 9  
30159 Hannover

## Wir beraten Sie gern persönlich!

 0511 1676 - 16188 oder  
0441 93641 - 16187

 [angebot.bgm@nds.aok.de](mailto:angebot.bgm@nds.aok.de)

[aok.de/arbeitgeber/nds](https://aok.de/arbeitgeber/nds)

**Wir machen Niedersachsen gesünder.**