

Wer sich liebt, reckt sich.

Mehr Ergonomie am Arbeitsplatz
mit Betrieblicher Gesundheitsförderung

Kostenfrei
für alle im
Betrieb

Starke Workshops
für jedes Berufsfeld:

—
Ergonomie am
Arbeitsplatz

—
Bildschirmarbeit
gesund gestalten

—
Ergonomie im
Homeoffice

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.

AOK 

Gesünder im Job.

Einseitige, falsche oder fehlende Bewegung beeinflusst das Wohlbefinden und die Gesundheit der Beschäftigten im Arbeitsalltag. Das Ergebnis: sinkende Motivation und Produktivität, steigende Krankenstände, Fluktuation und Kosten für Betriebe.

Mit Betrieblicher Gesundheitsförderung können Arbeitgeber dem gezielt entgegenwirken und vorbeugen.

Die AOK Niedersachsen unterstützt dabei: zum Beispiel mit praxisnahen, branchenspezifischen Workshops und Online-Seminaren, damit Beschäftigte ihren Arbeitsalltag in allen Facetten ergonomischer und gesünder gestalten können.



Gut zu wissen:

Wertvolle Prävention – kostenfrei für alle!
Die Teilnahme an den Workshops und Seminaren ist für den Betrieb und alle Beschäftigten, unabhängig ihrer Kassenzugehörigkeit, kostenfrei.



Unser Tipp:

Teilen Sie diese Informationen in Ihrem Betrieb, damit auch Sie und Ihr Team von Betrieblicher Gesundheitsförderung profitieren können.

Workshop

Ergonomie am Arbeitsplatz

Wie kann ich im körperlich arbeitenden Beruf, wie z. B. in Produktion, Handwerk oder Dienstleistung, die Belastung für den Rücken und andere Bereiche reduzieren? Tipps und Techniken für das eigene Arbeitsfeld.

Auf einen Blick:

- Zielgruppe: Körperlich arbeitende Beschäftigte
- Dauer: 3 Stunden (Durchführung im Betrieb)
- Teilnehmende: 6–15
- Kerninhalte: Rückengesundheit und Ergonomie, Besonderheiten des Arbeitsplatzes, Techniken für gesünderes Arbeiten (z. B. beim Stehen, Heben, Tragen), Tipps für Ausgleichsübungen

[Mehr erfahren](#)



Workshop

Bildschirmarbeit gesund gestalten

Wie richte ich meinen Schreibtischarbeitsplatz ergonomisch ein? Wie vermeide ich einseitige Belastungen im Sitzen? Tipps zu dynamischen Arbeitspositionen und einfachen Ausgleichsübungen im Büro.

Auf einen Blick:

- Zielgruppe: Beschäftigte mit Schreibtischarbeitsplatz
- Dauer: 3 Stunden (Durchführung im Betrieb)
- Teilnehmende: 6–15
- Kerninhalte: Rückengesundheit und Belastungsfaktoren am Schreibtisch, dynamisches Arbeiten im Sitzen/Stehen, ergonomische Anordnung des Arbeitsplatzes, Tipps für Ausgleichsübungen

[Mehr erfahren](#)



Online-Seminar

Ergonomie im Homeoffice

Wie kann ich auch zuhause ein gesundheitsgerechtes Arbeitsumfeld schaffen? Welche Aspekte gilt es zu beachten? Tipps zu praktischen Hilfsmitteln, Ausgleichsübungen und Pausengestaltung.

Auf einen Blick:

- Zielgruppe: Beschäftigte im Homeoffice
- Dauer: 60–90 Minuten (Durchführung online)
- Teilnehmende: 6–15
- Kerninhalte: Herausforderungen und Belastungen im Homeoffice, ergonomische Arbeitsplatzgestaltung für zu Hause, Vorstellung geeigneter Hilfsmittel, Ausgleichsübungen und Anregungen für die Pausengestaltung

[Mehr erfahren](#)



Noch mehr Betriebliche Gesundheit mit der AOK

Ergonomie ist nur ein Aspekt der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Auch zu folgenden Themen unterstützen wir Ihren Betrieb kostenfrei:



Suchtprävention



Gesunde Ernährung



Ergonomie und Bewegung



Gesundheitsgerechte Führung



Stressbewältigung und Ressourcenstärkung

Kostenfrei
für alle im
Betrieb

Ausgerichtet an den Bedarfen Ihres Betriebes entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen maßgeschneiderte Gesundheitslösungen für Ihr Unternehmen: vom **Gesundheitstag**, über erste **Workshops** bis hin zum **Aufbau eines systematischen Gesundheitsmanagements**. Wir beraten und begleiten Sie gern persönlich.

Fangen Sie an - es lohnt sich!

Einfach im Betrieb vorschlagen

Gern können Sie dieses Informationspaket mit Kolleginnen und Kollegen oder den Verantwortlichen in Ihrem Unternehmen teilen.

Wir beraten Ihren Betrieb gern persönlich!

 0800 2656467

[Zum Kontaktformular](#)

AOK Niedersachsen Die Gesundheitskasse.

Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover
aok.de/fk/nds/bgf-angebote

Stand: Mai 2024



AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.

