Von: Sandra von Büroleben sandra.manner@bueroleben.de
Betreff: In drei Schritten zu mehr Gesundheit am Arbeitsplatz - PREVIEW

Datum: 15. März 2022 um 16:58

An: magdalena.apel@ioe-fachagentur.eu







PRODUKTE | ANGEBOTE | ERGONOMIE | SERVICE

Moin Sandra,

Das Erfolgsrezept für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz: KA – Körperzentriert Arbeiten®

In nur drei Schritten kannst du die Lebensqualität an deinem Arbeitsplatz entscheidend verbessern. Dafür brauchst du deine Selbstwahrnehmung und den Willen, etwas zu verändern.

Heute ist Tag der Rückengesundheit - Zeit für mehr Wohlbefinden bei der Arbeit!



1. Mach den Arbeitsplatz-Check

Mach eine Bestandsaufnahme: Wie sieht dein Arbeitsplatz aus? Wie passt er zu deinem Körper und zu deiner Tätigkeit?

- Ist deine Körperhaltung gut?
- Passen die Arbeitsabläufe?
- Hast du Bewegung beim Arbeiten?

Du bist unsicher?
Buche jetzt unsere **gratis Arbeitsplatzanalyse**

MACH DEN KA-CHECK



2. Finde deine Mitte

Optimiere den Arbeitsplatz für dich! Unsere einfache Methode: Körperzentriert Arbeiten®. Richte alle Arbeitsmittel und Tätigkeiten zentriert an deiner Körpermitte aus.

- · Beende eine einseitige Belastung
- Bring deine Unterlagen ins Sichtfeld
- Nutze deine Mouse mit beiden Händen
- Stütze die Arme zur Nackenentlastung

TOOLS, DIE DABEI HELFEN



3. Schärfe deine Wahrnehmung

Mit dem super-ergonomischen Arbeitsplatz allein ist es noch nicht getan! Du musst deine Werkzeuge auch sinnvoll einsetzen.

- Achte auf Signale, die der Körper sendet
- · Sorge für freien Bewegungsraum
- Trainiere deine K\u00f6rperwahrnehmung

INFOS ZUM KA-KONZEPT



Unser Angebot zum Tag der Rückengesundheit

Schluss mit Ausreden – jetzt kommt auch Bewegung in alle Büros und Home Offices, in denen es keinen höhenverstellbaren Tisch gibt:
Mit dem GetUpDesk Free verwandelst du jeden Tisch in einen Steh-Sitz-Arbeitsplatz!

Jetzt mit 10% Rabatt bestellen: GETUP10Gültig bis 20.3.22 auf Büroleben.de

TISCHAUFSATZ MIT 10% RABATT

Du willst mehr erfahren? Du hast Fragen, Anregungen oder Wünsche?
Wir stehen dir gern zur Verfügung:
kundenservice@bueroleben.de | 040 607787040 | Kontaktformular
Viele Grüße - Dein Büroleben Team









Ihre Kontaktdaten wurden der Adressdatenbank von Ergotrading entnommen. Im Übrigen haben Sie das Recht, jederzeit der Verwendung Ihrer Daten zur Informationsbereitstellung durch Ergotrading zu widersprechen. Falls Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Impressum

IOE Fachagentur - Volker Timm, Oevelgönne 93, 22605 Hamburg

und

ERGOTRADING GmbH, Heisterfeld 11, 25489 Haselau / Hamburg

Geschäftsführer: Volker Timm, Zuständiges Gericht: Amtsgericht Pinneberg HRB Nummer: HRB 10152, Steuernummer: 18/291/19621, USt.Id.: DE237001010

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte hier.