

## Der rückenfreundliche Arbeitsplatz

Verbringen Ihre Mitarbeiter ihren Arbeitstag tatsächlich so, dass es ihrem Rücken dabei gut geht?

### Wir bieten körpergerechte Lösungen

Die Kombination von ergonomischen Arbeitsplätzen und einer effektiven Verhaltensschulung Ihrer Mitarbeiter ist ein wichtiger Beitrag für die betriebliche Gesundheitsförderung.

Eine gesunde Körperhaltung steigert das körperliche Wohlbefinden und die Konzentration.

Diese Erkenntnis wird durch alle wissenschaftlichen Arbeiten belegt, die sich mit Rückengesundheit befassen.

Also!  
Bringen Sie  
Bewegung  
in Ihr Büro!

Als verantwortungsbewusster Arbeitgeber,  
nutzen Sie unsere interdisziplinären Lösungen  
für Ihr Unternehmen!

Ihr Partner  
für effektive Maßnahmen der  
betrieblichen Gesundheitsförderung.



**Manfred Benke**  
*Sportwissenschaftler und Biologe*



Die Arbeitsgemeinschaft AGR (Aktion Gesunder Rücken e.V.) sammelt und analysiert Erkenntnisse von Ärzten, Therapeuten, Rückenschulen, Krankenkassen und entsprechenden Verbänden zum Thema Rückengesundheit.

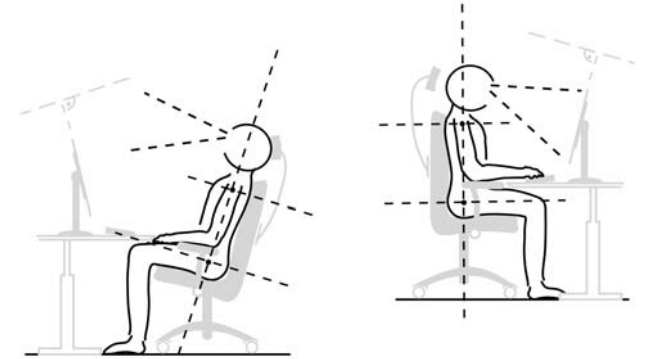
Leben in Bewegung  
Georg-Meier-Straße 40  
68766 Hockenheim

01525-3868816  
06222-3893105

info@ergonomieberatung.de

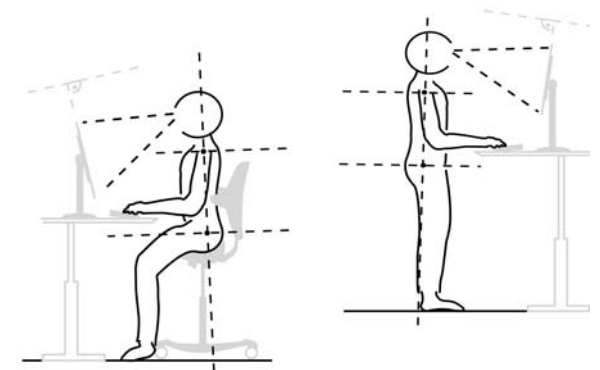


[www.ergonomieberatung.de](http://www.ergonomieberatung.de)



## Der rückenfreundliche Arbeitsplatz

- Änderung von Verhalten und Verhältnissen -





### Voraussetzungen für rückengerechtes Arbeiten schaffen

Wir unterstützen Sie bei der Optimierung der Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz:

Einer Beurteilung der einzelnen Arbeitsplätze folgt die Optimierung der Umgebungsfaktoren wie Tisch, Stuhl, unter Einbeziehung moderner Sitzalternativen, Beleuchtung u.v.m.

Zuletzt werden Ihre Mitarbeiter in der Umsetzung der Vorteile ihrer neuen Ausstattung geschult.

### Rückenfreundliches Verhalten hervorrufen und festigen

Am Arbeitsplatz der Mitarbeiter werden diese durch gezielte und wohldosierte Informationen an gesundheitsbewusstes Verhalten herangeführt.

#### Ziel ist ein "bewegtes, bewusstes und abwechslungsreiches Sitzen"

Nachhaltig werden diese Maßnahmen, wenn Ihre Mitarbeiter Spass und Freude durch körperbewusstes Arbeitsverhalten empfinden.

Hier kommt der sportwissenschaftliche Ansatz zum Tragen, beispielsweise durch den Einsatz von Life Kinetik®

### Körperzentriert arbeiten - Die KA-Methode

Arbeitsmittel sind mit dem Verhalten des Menschen eng und untrennbar verbunden.

Die KA-Methode hilft auf sinnvolle Weise, den Arbeitsplatz den Bedürfnissen individuell anzupassen und zu organisieren.

Körperliche Wahrnehmung, Büroausstattung, sowie Arbeitsmotivation und Arbeitsanforderungen werden systemisch und einheitlich verstanden.

