

## Gesund sitzen - mehr bewegen!

Der perfekte Büroarbeitsplatz mit „mobiband“



### 1. Gesund Sitzen

#### Der ergonomische Arbeitsplatz

Im Rahmen des **Gesundheitstages** haben Ihre Mitarbeiter die Möglichkeit sich hinsichtlich einer ergonomischen Arbeitsweise am Büroarbeitsplatz beraten zu lassen und Empfehlungen zu individuell-optimalen und ergonomischen Einstellung aller Büroutensilien anzunehmen.

#### Was erwartet Sie bei unserem Stand?

An einem beispielhaft aufgebauten Büroarbeitsplatz zeigen wir Ihren Mitarbeitern auf Wunsch wie Sie Ihren Büroarbeitsplatz individuell-ergonomisch gestalten und einstellen.

Die für den Gesundheitstag vom Unternehmen zu stellende Büroeinrichtung gewährleistet eine wirklichkeitsgetreue Übertragbarkeit der Einstellungen auf eigene Tisch- und Stuhlgerätschaften und der Positionierung und Einstellung weiterer Bürogerätschaften wie Tastatur/Bildschirm/Maus/Telefon etc.

**Unsere Gesundheitsexperten** gehen während der Ergonomieberatung und -einstellung auf individuelle Mitarbeiterproblematiken ein. Wir verfahren nach dem Prinzip „Betroffene zu Beteiligten machen“ und involvieren den Mitarbeiter aufgrund einer höheren Akzeptanz unmittelbar bei der Suche nach Lösungs- und Optimierungsvorschlägen. Neben den klassischen ergonomischen Einstellungen beraten und informieren wir außerdem hinsichtlich geeigneter Bürotemperatur, Lichtquellen und Lautstärke.

Tolles Mobiliar ✓ Ergonomische Einstellungen ✓ was bleibt aus?

## 2. Mehr bewegen

### Bewegung am Arbeitsplatz als Bestandteil guter Ergonomie

Zum Thema Ergonomie stellen wir zusätzlich unser eigenentwickeltes **„mobiband-Bewegungskonzept“** vor, das für den Büroarbeitsplatz und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken konzipiert wurde. Das mobiband-Konzept ist ein arbeitstaugliches Bewegungsprogramm und ergänzt einen optimal eingerichteten Büroarbeitsplatz mit mehr Bewegung.



Im Rahmen des Gesundheitstages zeigen wir den Mitarbeitern auf Wunsch mobiband-Übungen, die zur Lösung von individuellen physiologischen Problematiken beitragen und symptomatische gesundheitliche Risiken minimieren.

Des Weiteren beantwortet die MEHRWERT Gesundheitsgruppe gerne alle Fragen rund um die Themen: Gesundheit, Bewegung und Mobilisation.

**Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!**