

Sitzpass

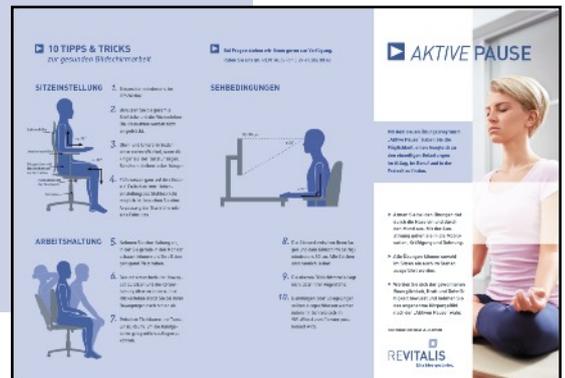
Eigentlich ist Sitzen kein wirkliches Problem. Man nimmt Platz, um nach einiger Zeit wieder aufzustehen. Allerdings ist die Zeitspanne zwischen dem Hinsetzen und dem Aufstehen in der modernen Gesellschaft immer größer geworden.

Der Mensch ist für die Bewegung geschaffen, ohne Bewegung leidet nicht nur das Herz-Kreislauf-System, vor allem degeneriert auch der Stütz- und Bewegungsapparat. Aufgrund der gegebenen Arbeitsbedingungen lassen sich lange Sitzphasen jedoch häufig nicht vermeiden. Somit ist es umso wichtiger, die Arbeitsumgebung optimal an den eigenen Körper anzupassen und den Alltag möglichst aktiv zu gestalten.

Der Sitzpass zeigt dem Einzelnen, wie der eigene Bürostuhl optimal genutzt und der Arbeitsplatz gesundheitsförderlich gestaltet werden kann! Zusätzlich wird dem Teilnehmer ein Flyer mit Tipps und Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit sowie Übungen zur Aktiven Pause mit an die Hand gegeben.

Fakten zum Sitzpass:

- Ist-Erfassung der Arbeitsplatzbedingungen
- Optimale Einstellung des Arbeitsplatzes anhand der gegebenen Möglichkeiten
- Empfehlung von gezielten Maßnahmen zur Pausengestaltung und aktiven Gesundheitsförderung
- Die optimale Anpassung des Arbeitsplatzes auf die individuelle Person schützt und stützt die Wirbelsäule
- Wenn möglich Empfehlung von Krankenkassenleistungen (z.B. Stehtisch)



Rahmenbedingungen



Organisation:
Besichtigung der Arbeitsplätze

Zeitlicher Rahmen:
30 Minuten

Betreuungsform:
1:1

Kosten:
Auf Anfrage