

Bewegung / Ergonomie

Bewegungsmaßnahmen eignen sich besonders gut, um die Beschäftigten für mehr Bewegung zu begeistern. Durch niedrigschwellige Bewegungskonzepte die sich in den Berufsalltag integrieren lassen, können die Beschäftigten neue Arten eines gesunden Lifestyle ausprobieren.

- Moving App
- Aktive Mini-Pause
- Ausdauercheck/ –training
- Faszienworkshop
- Ergonomieberatung
- Richtig Heben und Tragen
- Rückenkurse
- MediMouse®
- Kraftmessung der Rumpfmuskulatur

