



Lebenshilfe

Delmenhorst und Landkreis Oldenburg

Infoblatt zur Veranstaltung

Veranstaltung

Ergonomie am Arbeitsplatz

Veranstaltungsnummer

WS- EaA 01/26- 1

Termine

22.01.2026

09:00 - 12:00

Zielgruppe

pädagogische und pflegerische Mitarbeiter*innen unserer Lebenshilfe

Inhalte

In diesem Workshop verbessern Mitarbeiter*innen ihre Kompetenz im Hinblick auf die rückengesunde Gestaltung ihres Verhaltens, ihres Arbeitsplatzes und ihrer Arbeitsumgebung. Mit der Vermittlung der gesundheitlichen Zusammenhänge zwischen Belastung und Beschwerden sowie der Informationen zur Anatomie und Physiologie geht eine Sensibilisierung für die körperlichen Beanspruchungen einher. Die Beschäftigten werden motiviert, sich aktiv mit den Anforderungen der Ergonomie auseinanderzusetzen. Sie erkennen ihre persönlichen Belastungsschwerpunkte und erlernen Handlungsweisen zur Entschärfung von Beanspruchungsspitzen.

Inhalt

Allgemeine Informationen zur Rückengesundheit und Ergonomie
Besonderheiten der Arbeitsplatzsituationen
Tipps zur Minimierung von körperlichen Belastungen
Anregungen zum Ausgleich der Belastungen und Stärkung der Rückenmuskulatur
Steigerung des Wohlbefindens
Techniken zum gesundheitsförderlichen Sitzen, Stehen und Gehen
Techniken für das gesundheitsförderliche Heben, Halten und Tragen von Lasten

Dozent

Sven Krügerke
AOK Niedersachsen

Veranstaltungsgebühr

0,00 EUR

Teilnehmerzahl

12 Personen

Veranstalter

Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg

Bismarckstraße 21

27749 Delmenhorst

Kim Wolf

Telefon: 04221 1525-35

E-Mail Adresse: berufundfamilie@lebenshilfe-delmenhorst.de