



# Lebenshilfe

Delmenhorst und Landkreis Oldenburg

## Infoblatt zur Veranstaltung

### Veranstaltung

Ergonomie am Arbeitsplatz

### Veranstaltungsnummer

WS- EaA 01/26- 2

### Termine

28.01.2026

13:00 - 16:00

### 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](mailto:berufundfamilie@lebenshilfe-delmenhorst.de)