

BÜROARBEITSPLATZ

Bleiben Sie gesund!



GEROLD BILEK
PHYSIOTHERAPEUTISCHER
ARBEITSPLATZBERATER
ErgoPhysConsult®

A close-up photograph of a computer keyboard. The keys are light grey with black outlines. A prominent purple key is in the foreground, featuring a white right-pointing arrow icon followed by the word 'bewegen' in white lowercase letters. Other visible keys include 'S', '+ =', and arrow keys.

⇒ bewegen

BILDSCHIRMARBEIT



**Mausarm?
Rückenschmerzen?
Kopfschmerzen?**

Gesund am Arbeitsplatz – Werden Sie aktiv!

Ob am Arbeitsplatz oder zuhause – **wir verbringen einen großen Teil unserer Zeit am Computer**. An das ständige Sitzen sind wir mittlerweile so gewöhnt, dass wir diese körperliche Zwangshaltung kaum noch als solche wahrnehmen.

Die Folge: Muskeln und Wirbelsäule werden einseitig belastet und verursachen Beschwerden.

Eng verbunden mit dieser Sitzkultur sind körperliches Fehlverhalten und Bewegungsmangel – die Ursache aller im Büro entstehenden Beschwerden wie z. B. Mausarm, Rücken- und Kopfschmerzen.

Tun Sie etwas dagegen! Wir möchten Sie „bewegen“.

In unserem Seminar **LEBENSRAUM BÜROARBEITSPLATZ** vermitteln wir ergonomisches Wissen zu gesundheitsförderndem Verhalten und den Verhältnissen rund um den Bildschirmarbeitsplatz in Theorie und Praxis.

Seminare LEBENSRAUM BÜROARBEITSPLATZ

Bitte erfragen Sie die nächsten Termine in der Praxis!

Unser Service für Firmen: Individuelle Gruppenseminare für Ihre Mitarbeiter auf Anfrage!

GEROLD BILEK · ErgoPhysConsult®

Abt-Hyller-Straße 5 · 88250 Weingarten

Telefon: +49-160-91903826

E-Mail: info@bilek-ergonomie.de

www.bilek-ergonomie.de · www.epc-netzwerk.de