

## Ergonomie für Vielsitzer

### Beschreibung

Langes Sitzen belastet unseren auf Bewegung ausgerichteten Körper und kann auf Dauer zu Verspannungen, Schmerzen und Fehlhaltungen führen. Umso wichtiger ist es, den Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten und bewegungsfördernde Routinen in den Alltag zu integrieren.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihren Bildschirmarbeitsplatz optimal an ihre körperlichen Bedürfnisse anpassen, wie ergonomische Hilfsmittel sinnvoll eingesetzt werden und wie sie mit einfachen Ausgleichsübungen der Bewegungsarmut entgegenwirken können. Zudem werden individuelle Fragen beantwortet und bei Bedarf Empfehlungen zu weiteren ergonomischen Lösungen gegeben.

### Inhalte

- Auswirkungen von langem Sitzen auf den Körper
- Ergonomische Einrichtung eines Bildschirmarbeitsplatzes
- Sinnvolle ergonomische Hilfsmittel (z. B. Gelpads, Fußbank, Laptopständer)
- Der dynamische Arbeitsplatz: Sitzen, Stehen & Mikrobewegungen
- Ausgleichsübungen für mehr Aktivität im Büroalltag
- Gestaltung gesundheitsförderlicher Umgebungsfaktoren

### Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Demonstration ergonomischer Einstellungen
- Einfache, alltagstaugliche Ausgleichsübungen
- Zeit für individuelle Fragen & Empfehlungen



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*