

Dieser Kurs bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, Wissen über die richtige ergonomische Einstellung und Einrichtung des Arbeitsplatzes zu erlangen, sowie mit Hilfe von Übungen am Arbeitsplatz und vielen weiteren Tipps den Beschwerden entgegenzuwirken oder sie zu verhindern. Im Vordergrund des Kurses steht die individuelle Beratung jedes Teilnehmers und jeder Teilnehmerin sowie die praktische Durchführung und Einübung von speziellen Bewegungen, die zur Flexibilisierung, Kräftigung und Entspannung beitragen.

Kunde: VHS Ennepe-Ruhr-Süd

Zeitraum: 1998-2001