



Online-Seminar: Ergonomie @ Home

08.12.2020, 13:00 bis 14:00 Uhr – via Zoom

Ergonomie @ Home?

Die aktuelle Situation rund um Corona, das Lernen und Arbeiten von Zuhause oder unter ungewohnten Bedingungen aus dem Büro stellt uns alle täglich vor neue Herausforderungen. Stundenlanges Sitzen an einem improvisierten Home Office-Arbeitsplatz oder die Online-Vorlesung am Küchentisch machen sich schnell und häufig körperlich bemerkbar und können zu Verspannungen und Schmerzen führen.

Unsere Lösung.

In unserem interaktiven Online-Seminar zeigen wir smarte Lösungen, wie Ergonomie auch Zuhause funktioniert. Wir erklären, wie Nackenverspannungen & Co. entstehen und präsentieren simple, aber effektive Übungen, die deine alltäglichen Beschwerden im Handumdrehen lindern. So kannst du auch in ungewissen Zeiten gesund arbeiten und lernen.

Hier geht's zur Veranstaltung:

<https://us02web.zoom.us/j/6350835229>