



TRAINING SIT-LIFE-BALANCE

AKTIV SITZEN. EINFACH BEWEGEN. RÜCKEN STÄRKEN.



ANGEBOT FÜR ARBEITSMEDIZINER

Betrieblichen Gesundheitsschutz zu entwickeln und an die veränderten Arbeitsbedingungen anzupassen, um arbeitsbedingte Erkrankungen zu verhindern und die Ursachen arbeitsbedingter Gesundheitsgefährdungen abzubauen, bekommen in der heutigen Arbeitswelt eine neue Bedeutung.

Themen wie Arbeitsplatzgestaltung und Ergonomie rücken immer mehr in den Fokus der Unternehmen und somit auch in den Fokus der Arbeitnehmer. Das Zunehmen von Sitzen während des Arbeitsalltags und der daraus resultierende Bewegungsmangel erfordert Lösungen, um Menschen wieder in Bewegung zu bringen.

FIT IM BÜRO – WIE BLEIBE ICH GESUND AM ARBEITSPLATZ!

Das Unternehmen Interstuhl und Garmin haben gemeinsam ihr Wissen und ihre Kompetenz gebündelt und ein Produkt, den Sensor S 4.0 geschaffen, der das Sitzen nachhaltig bewegter macht. Der Sensor S 4.0 ist als Medizinprodukt der Klasse 1 zugelassen und eignet sich für alle Bürodrehstühle – markenunabhängig.

Die digitale Sensoriklösung thematisiert verschiedene Bereiche der Ergonomie, die in entsprechenden Workouts am Arbeitsplatz umgesetzt werden. Das analoge Training, welches dazu entwickelt wurde, stärkt das Wissen und die Umsetzung am Arbeitsplatz.

Erleben Sie die Verbindung und Umsetzung von analogem Bewegungstraining und digitalem Alltags-Coaching für Ihr Unternehmen!

DIE GANZHEITLICHE UND NACHHALTIGE LÖSUNG
FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT.

TRAININGSBESCHREIBUNG

INHALTE 1. TAG:

- Faszination Interstuhl – Tradition und Innovation – Unternehmenskultur erleben
- Ergonomie und Stuhl
- Stuhl und Sensor

INHALTE 2. TAG:

- Wiederholung Ergonomie und Stuhl
- Anwendung und Arbeiten mit dem Sensor S 4.0
- Vorstellen des Trainings „ACTIVE SITTING SOLUTIONS“
- Arbeit an den Trainingsmodulen:
 - Gliederung der Trainingsmodule
 - Inhalte der Trainingsmodule
 - Umsetzung der Trainingsmodule
 - Praktische Übungen
 - Teilnehmerunterlagen
- Abschluss und Zertifikat

DAUER:

2 Tage

Tag 1: 13.00 – 17.00 Uhr

Tag 2: 09.00 – 16.00 Uhr

TERMINE UND VERANSTALTUNGSORT:

Termine finden Sie online unter www.interstuhl.com/akademie

TRAINERIN:

Nadine Semma
Dipl. Sportwissenschaftlerin

TEILNEHMERANZAHL:

Max. 15 Teilnehmer

GEBÜHR:

Auf Basis Ihrer Anforderung erstellen wir ein individuelles Angebot.



Nutzen Sie auch das Total-Body-Workout, zertifiziert durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“



ANFRAGE

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns auf Ihre Anfrage:
www.interstuhl.com/akademie



Ihre Ansprechpartnerin für Fragen zur Interstuhl Akademie:

Daniela Gvozdenac
07436 871-166
d.gvozdenac@interstuhl.de