

# Präventions-Tage



## Gesund Sitzen und Arbeiten

Die neuesten Fakten und Tipps

ErgoPoint

**Ergonomie im Büro** – Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz.  
Was ist wichtig zu beachten?

**Sitzlust statt Sitzfrust**  
Die richtige Einstellung?

**Sitz-Marathon im Alltag** – erfahren Sie, wie Sie  
Bewegungsmangel im Büro reduzieren.

**Sitzen nach der Gewohnheit** – Fehlhaltung  
und Bandscheibenvorfall?  
So können Sie Fehlhaltung entgegenwirken  
und damit Ihre Gesundheit schützen.

Wie sieht ein **optimaler ergonomischer Arbeitsplatz** aus?  
Was macht Sinn und was ist Unsinn.

Bei einer Beratung profitieren Sie von **wertvollen Infos und  
Tipps** für körpergerechtes und entspanntes Arbeiten.

**Tägi Center (Foyer Sporthalle)**  
**Tägerhardstrasse 122**  
**5430 Wettingen**

**Mittwoch, 28. Juni 2017**  
**Donnerstag, 29. Juni 2017**  
**Freitag, 30. Juni 2017**  
09.00 bis 19.00 Uhr

**Kostenlos, gegen Anmeldung!**  
(Beratungszeit 25 Minuten)

info@ergopoint.ch  
044 305 30 80

*Rückenverspannungen beim Sitzen und Arbeiten am Arbeitstisch, wer kennt das nicht?  
Die Zahl der Rückenpatienten im Büro nimmt jedes Jahr massiv zu.*

*Erstmals finden solche Infotage in der Region statt. Die Ergonomiefachleute von ErgoPoint arbeiten seit über  
20 Jahren eng mit Ärzten und Therapeuten zusammen, sind Partner von Sozial- und Unfallversicherungen sowie  
der SUVA und unterstützen beratend Firmen (vom KMU bis zum Grossbetrieb).*