

# Ergonomie am Arbeitsplatz mit vivit. Für eine gute Haltung.

In den letzten Jahren haben sich Lebens- und Arbeitsformen der meisten Menschen stark verändert. Ein Grossteil der Arbeit wird heutzutage sitzend verrichtet, was oft Verspannungen und muskuläre Beschwerden nach sich zieht. Eine ergonomische Optimierung des Arbeitsplatzes und die richtige körperliche Haltung können Schmerzen und Schäden am Haltungs- und Bewegungsapparat vorbeugen. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden dabei.

## Das vivit-Angebot.

Erfahrene Fachpersonen der vivit bieten Ihnen und Ihren Mitarbeitenden eine umfassende Beratung und vielfältige Workshops an.

### Die möglichen Workshops

- Schmerzfrei und ergonomisch durch den Arbeitsalltag
- Belastung reduzieren – Heben und Tragen
- Bewegt und leistungsfähig am Büroarbeitsplatz
- Arbeitsplatzanalyse

### Die positiven Auswirkungen für Ihre Mitarbeitenden

- Kenntnisse der ergonomischen Aspekte und ihrer Wirkung auf die Gesundheit
- Ergonomische Überprüfung und Einrichtung der Arbeitsplätze
- Wissen über ergonomisch korrektes Verhalten
- Anwendung von Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Integration von Bewegung im Alltag

Gerne gehen wir auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche ein. Und beraten Sie ganz persönlich.

## Ihre Vorteile:

- Mitarbeitende, die sich in ihrer Arbeitsplatzumgebung wohl fühlen
- Vorbeugen und Reduktion von körperlichen Beschwerden
- Verringerung von Fehlzeiten wegen beeinträchtigter Bewegungsapparate

### Ganz persönlich:

Beratung unter 058 277 60 00  
[www.vivit.ch](http://www.vivit.ch)