



Beim Home-Office wichtiger denn je:

# Führerschein für die Arbeit am Bildschirm

*Die Haltung am Bildschirm ist Einstellungsache. Ein ags-Kompaktkurs zeigt, wie's gesund funktioniert.  
Fotos: ags*

**Kempen, 15.07.2020** - Die richtige Haltung vor dem Bildschirm ist in Zeiten von Corona und Home-Office wichtiger denn je. Das ambulante gesundheitszentrum stefelmanns (ags) bietet deshalb einen Kurs "Bildschirmführerschein" an. Der Lehrgang kann von Firmen, aber auch Einzelpersonen gebucht werden. Er findet im Gesundheitszentrum an der Schorndorfer Straße 15 in Kempen statt, auf Wunsch auch im Unternehmen. Die Rückenschule für den bewegten Bildschirmalltag läuft über zwei mal drei Stunden. Der Kompaktkurs mit acht Schwerpunktthemen beinhaltet auch ein komplettes Übungsprogramm "Mikropausen". Die Mikropausen schaffen einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltags. Die Gebühr für den "Bildschirmführerschein" beträgt 140 €. Der Kurs ist zertifiziert und wird von den Krankenkassen bis zu 80 % bezuschusst.

## ***Der Mensch ist für Bewegung geschaffen***

"Das Wissen über die Voraussetzungen der Büromöbel sowie das individuelle Verhalten sind entscheidend für das ergonomische Gestalten des Arbeitsplatzes", sagt ags-Inhaber Drs. Ruud Stefelmanns. Eigentlich ist Sitzen kein wirkliches Problem. Allerdings ist die Zeitspanne zwischen dem Hinsetzen und dem Aufstehen in unserer modernen Gesellschaft größer geworden. Mehrstündiges Dauersitzen, wie es immer mehr Menschen am Arbeitsplatz praktizieren, ist ein Problem. Denn der Mensch ist für die Bewegung geschaffen.

Der Stütz- und Bewegungsapparat leidet. Schon länger stehen Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems an der

Spitze der Arbeitsunfähigkeitstage-Statistik. Wirtschaftlich gesunde Unternehmen brauchen gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, um auch In Zukunft wettbewerbsfähig zu sein.

### **Zur Nachahmung empfohlen**

Die Möglichkeiten, mehr Bewegung und Dynamik in den Büroalltag zu bringen, sind vielfältig. Sie reichen von variablen Büromöbeln über bewegende Bürokonzepte bis hin zu einer Arbeitsorganisation, die den Bürosessel immer mal wieder überflüssig werden lässt. Einiges davon wird im ags-Kurs vorgestellt und zur Nachahmung empfohlen.

Der Kompaktkurs "Bildschirmführerschein" ist eine bewusste Maßnahme, um das Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitskompetenz zu steigern und das körperliche Verhalten am Arbeitsplatz positiv zu beeinflussen. Es soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer befähigen, ihre Gesundheit bei der Arbeit zu erleben und positiv zu beeinflussen.

Info/Anmeldung unter Tel. 02152/518113.



*Mit Mikropausen zu mehr Gesundheit: selbst Leitzordner können als Trainingsgerät genutzt werden.*