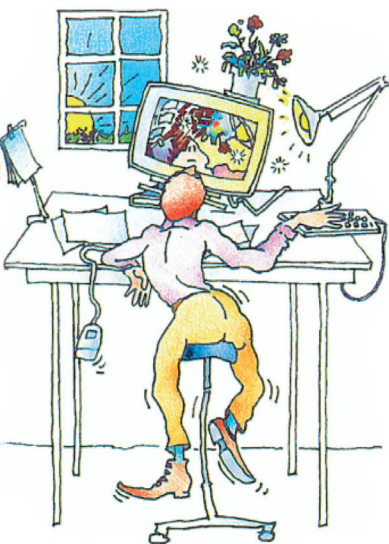


ARBEITEN SIE GESUNDHEITSBEWUSST?

Ergonomischer Infoabend – erfahren Sie, wie Sie Ihren
PC-Arbeitsplatz körpergerecht gestalten.

- Was ist ein ergonomischer Arbeitsplatz?
- Wie richte ich einen ergonomischen Arbeitsplatz ein?
- Was spielt unser Körper darin für eine Rolle?
- Was sind die Konsequenzen, wenn Sie nicht körpergerecht arbeiten?
 - Verspannungen in Nacken & Schulter
 - Rückenschmerzen
 - Bandscheibenvorfall
 - Hexenschuss
 - Kopfschmerzen
 - Tennisellbogen
 - Durchblutungsstörungen
 - Sehnenscheidenentzündung



Datum: Mittwoch 22. September 2010
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos
Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Zeitpunkt: 19.15 Uhr
Dauer: 90 Minuten
Eintritt: CHF 15. –, Anmeldung erwünscht

Kursleitung
Gabriela Leemann, dipl. Shiatsu-Praktikerin
leemann@sit.ch, Tel. 044 305 30 80

Ergo Point

ErgoPoint Rückenzentrum
Schaffhauserstrasse 403
8050 Zürich-Oerlikon
www.sitz.ch Ihr Ergonomie-Fachgeschäft

Infoabend

über Ergonomie am PC-Arbeitsplatz

The logo for Ergo Point features the word "Ergo" in a black sans-serif font inside a white rounded rectangle with a thin red border. To its right is a solid red circle containing the word "Point" in a white sans-serif font.

Ergo Point

Ihr Ergonomie-Fachgeschäft
www.sitz.ch