

# BÜROARBEITSPLATZ

Bleiben Sie gesund!



**GEROLD BILEK**  
**PHYSIOTHERAPEUTISCHER**  
**ARBEITSPLATZBERATER**  
ErgoPhysConsult®

A close-up photograph of a computer keyboard. The keys are white with black text. A prominent purple key is in the foreground, featuring a white right-pointing arrow icon followed by the word 'bewegen' in white lowercase letters. Other visible keys include 'S', '+ =', and arrow keys.

⇒ bewegen

# BILDSCHIRMARBEIT



**Mausarm?  
Rückenschmerzen?  
Kopfschmerzen?**

## **Gesund am Arbeitsplatz – Werden Sie aktiv!**

Ob am Arbeitsplatz oder zuhause – **wir verbringen einen großen Teil unserer Zeit am Computer.** An das ständige Sitzen sind wir mittlerweile so gewöhnt, dass wir diese körperliche Zwangshaltung kaum noch als solche wahrnehmen.

**Die Folge: Muskeln und Wirbelsäule werden einseitig belastet und verursachen Beschwerden.**

Eng verbunden mit dieser Sitzkultur sind körperliches Fehlverhalten und Bewegungsmangel – die Ursache aller im Büro entstehenden Beschwerden wie z. B. Mausarm, Rücken- und Kopfschmerzen.

**Tun Sie etwas dagegen!** Wir möchten Sie „bewegen“.

In unserem Seminar **LEBENSRAUM BÜROARBEITSPLATZ** vermitteln wir ergonomisches Wissen zu gesundheitsförderndem Verhalten und den Verhältnissen rund um den Bildschirmarbeitsplatz in Theorie und Praxis.

## **Seminare LEBENSRAUM BÜROARBEITSPLATZ**

Bitte erfragen Sie die nächsten Termine in der Praxis!

**Unser Service für Firmen:** Individuelle Gruppenseminare für Ihre Mitarbeiter auf Anfrage!

**Abt-Hyller-Straße 5 · 88250 Weingarten**

**Telefon: (0751) 55 15 01 · Fax: (0751) 55 15 02**

**E-Mail: [info@bilek-ergonomie.de](mailto:info@bilek-ergonomie.de)**

**[www.epc-netzwerk.de](http://www.epc-netzwerk.de) · [www.bilek-physio.de](http://www.bilek-physio.de)**