

ERGO-COACH



Ergonomie



Quartalsweise 3-stündige Schulung. Im Anschluss werden die ausgebildeten Personen für sechs Wochen einmal wöchentlich bei der Übungsausführung durch Physiotherapeut:innen unterstützt.



Mitarbeiter*innen (BCD Würzburg)
inkl. (un)befristet, sowie Auszubildende und Praktikant*innen



Die Schulungen sind für Sie **kostenfrei**



Ausgleichsübungen

können mehrfach täglich für wenige Minuten als Ausgleich für monotone Haltungen und Bewegungen durchgeführt werden.

Mobilisationsübungen

erhalten und stellen das volle Bewegungsausmaß der Gelenke, Sehnen und Bänder wieder her.

Kräftigungsübungen

stärken schwache Muskulatur.

Dehnübungen

Dienen zur Verlängerung und Spannungssenkung der Muskeln.

Sollten Sie Interesse haben, andere Personen bei der Durchführung dieser Übungen anzuleiten, werden Sie einer unserer Ergo-Coaches!



Claudia Kuhn
Tel.: +433
Mail: claudia.kuhn@basf.com

BASF
We create chemistry