

Seminarangebot:

„Gesundheitsprävention im Beruf“ Ergonomie, Bewegung & Ernährung für Büro, Homeoffice und körperliche Arbeit

Datum/Zeit: 02./03.11.2026 von 09:00 bis 17:00 Uhr
Schulungsort: VisuMentis, Simsonstr. 29, 45147 Essen
Dozent: Konstantin Begesow (schwerhörig aus Attendorn/NRW)
Physiotherapeut&Ernährungsberater
Kommunikationsform: Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Gesundheitsbelastungen am Arbeitsplatz unterscheiden sich je nach Tätigkeitsfeld: Während Büro- und Homeoffice-Arbeit häufig zu Bewegungsmangel und Fehlhaltungen führt, sind Beschäftigte im Handwerk und in der Produktion körperlich stark belastet.

Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Grundlagen der Gesundheitsprävention für unterschiedliche Arbeitsformen.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Körperhaltung verbessern, Arbeitsplätze ergonomisch gestalten, Pausen aktiv nutzen und Ernährung sinnvoll in den Berufsalltag integrieren – angepasst an sitzende Tätigkeiten, körperliche Arbeit sowie Schichtsysteme.

Ziel ist es, arbeitsbedingte Beschwerden zu reduzieren und die langfristige Arbeitsfähigkeit zu sichern.

Ziele:

- Prävention von Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden
- Ergonomische Anpassung von Büro-, Homeoffice- und Arbeitsplätzen
- Sinnvolle Bewegung und Entlastung im Arbeitsalltag
- Gesundheitsfördernde Ernährung bei sitzender und körperlicher Arbeit
- Stärkung von Regeneration, Konzentration und Leistungsfähigkeit

Anmeldefrist: 11.10.2026

Anmeldungsseite: www.visumentis.de/gp-26-11/

Kosten: 1.249,00 € (inkl. 19 % MwSt.)



Das Seminar kann nach § 24 SchwbAV beim Inklusionsamt beantragt oder bei anderen zuständigen Stellen gefördert werden. Bitte wenden Sie sich an Ihr Integrationsamt bzw. Ihren Integrationsfachdienst für weitere Informationen. Wir beraten Sie auch gerne.