

IKK CLASSIC „GESUND IM BÜRO“ VIDEOREIHE

Zum Anschauen der Clips auf Ihrem Smartphone einfach den jeweiligen QR-Code abschnappen.



Richtig Sitzen am Arbeitsplatz

An unserem Arbeitsplatz verbringen wir häufig viel Zeit im Sitzen. Im Video zeigen wir, wie Sie Ihren Stuhl und Ihren Schreibtisch ergonomisch richtig einstellen können und zeigen Ihnen Übungen, die dabei helfen, Belastungen und Fehlhaltungen am Schreibtisch auszugleichen.



Materialien am Arbeitsplatz platzieren

Telefon, Maus, Tastatur – diese Arbeitsmaterialien finden sich üblicherweise auf jedem Schreibtisch. Aber welche Anordnung fördert eine gesunde Sitzhaltung am Arbeitsplatz? Und welche Übungen helfen dabei, die Hände und Schultern zu entspannen? Erfahren Sie mehr im Video.



Bildschirm richtig einstellen

Wie richten Sie Ihren Bildschirm am Arbeitsplatz ideal ein und welche Übungen helfen dabei, die Augen im Arbeitsalltag zu entspannen? Im Video finden Sie wertvolle Tipps und Übungen.



Alle Videos finden Sie auch auf dem IKK classic-YouTube-Kanal in der Rubrik "Arbeiten | BGM im Handwerk" unter diesen Links:

[Richtig Sitzen am Arbeitsplatz](#)

[Materialien am Arbeitsplatz platzieren](#)

[Bildschirm richtig einstellen](#)