

Siemens AG  
Health Promotion München  
P&O EHS DE HM STH HP-MCH  
Otto-Hahn-Ring 6  
81739 München, Deutschland

E-Mail: [hp.mch.ehs@siemens.com](mailto:hp.mch.ehs@siemens.com)  
[intranet.siemens.com/health-promotion](http://intranet.siemens.com/health-promotion)

© 02.2023, Siemens AG

**SIEMENS**

PRÄVENTION AM ARBEITSPLATZ

**Ergo Online**

[intranet.siemens.com/health-promotion](http://intranet.siemens.com/health-promotion)

Sie möchten einen **Ergo Online-Workshop** buchen oder haben Fragen dazu, dann wenden Sie sich gerne an uns:

**E-Mail**

[hp.mch.ehs@siemens.com](mailto:hp.mch.ehs@siemens.com)

**Weitere Informationen**

[intranet.siemens.com/health-promotion](http://intranet.siemens.com/health-promotion)



# Ergo Online – Was ist das?

Regelmäßige Bewegung sowie ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz wirken sich positiv auf unser Muskel-Skelett-System, unser Herz-Kreislauf-System und auf unsere Leistungsfähigkeit aus.



Mit diesem virtuellen Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie mit kleinen Tipps und Tricks auch im Mobile Working möglichst ergonomisch arbeiten und Bewegung integrieren können.

## Workshopschwerpunkte

- Auswirkungen des Sitzens
- Ergonomische Grundprinzipien – Umsetzung bei Mobile Working
- Integration von Bewegung in den Mobile-Working-Alltag (Aktive Pause)



# Prävention am Arbeitsplatz

## Eckdaten

- Zielgruppe: Alle Mitarbeitenden der Siemens AG und verbundenen Unternehmen mit sitzender Tätigkeit
- Ort: virtuell per MS Teams
- Dauer: 60 Minuten
- Teilnehmer: max. 16 Personen
- Kosten: auf Anfrage
- Kostenträger: Kostenstelle der Abteilung
- Buchung durch die Führungskraft

Im Anschluss kann der Aufbaukurs „Ergo Plus“ gebucht werden, welcher vor Ort durchgeführt wird.

