

Diakoniestiftung verbessert Arbeitsumfeld

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen hat die Diakoniestiftung heute Vormittag 15 Arbeitsplätze der Verwaltung in Bad Lobenstein auf ihre gesundheitlich Eignung überprüfen lassen. Unter dem Thema „Sitzen ist Haltungssache“ ließen sich die Mitarbeiterinnen von Matthias Lieske als externem Fachberater für betriebliche Gesundheitsförderung in der AOK beraten.

Dabei gab der Sportlehrer Tipps zur Ergonomie am Arbeitsplatz. Er zeigte, in welcher Höhe Bürostuhl und Bildschirm günstig stehen und wie Tastatur und Maus angeordnet sein sollten. Statisches Sitzen sei schädlich, sagte Lieske. Deshalb zeigte er verschiedene Wege, wie stundenlanges Sitzen ausgeglichen werden kann, beispielsweise durch richtiges dynamisches Sitzen oder gezielte Ausgleichsgymnastik. Wichtig ist ein gutes Körpergefühl, um sich die Verspannungen bewusst zu machen.

Neben theoretischen Informationen schritt Lieske mit den Verwaltungsangestellten gleich zur Tat und zeigte ganz praktisch verschiedene Lockerungsübungen. Anschließend wurden weitere Termine vereinbart, in denen die Mitarbeiterinnen noch gezieltere Übungen lernen können.

Weitere Informationen:

Eva Müller (Leiterin Rechnungswesen/allgemeine Verwaltung) 036651- 39 89 15
oder im Internet unter www.diakonie-wl.de

Mit freundlichen Grüßen

Antje Sommer
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein
Geschäftsstelle Weimar
Humboldtstr. 14 99423 Weimar
Tel.: (036 43) 90 31 18 Fax: (036 43) 85 96 32
Mobil: 0171 - 834 54 57
a.sommer@diakonie-wl.de
www.diakonie-wl.de

Datum**18.11.2009****Ansprechpartnerin****Eva Müller**
Leiterin Rechnungs-
wesen/allgemeine
Verwaltung**Telefon****036651- 39 89 15**