

**Fit for Job - Büro
Schnelle
Ausgleichsübungen**

aus einer
Pressemitteilung



Seit Oktober 2008 hat die Fit for Job Kartensammlung-Produktion und das Poster-Set Zuwachs erhalten durch die **Fit for Job Karten - Büro**.

Anstatt digitalem Übungsmaterial, wie heutzutage oft üblich, bevorzugt Eva Herzog, Physiotherapeutin und ErgoPhys-Consult, bei Ihrer Beratungstätigkeit an Bildschirm- bzw. Büroarbeitsplätzen die Visualisierung von Ausgleichsübungen im Hosentaschenformat. Auf Wunsch zahlreicher Menschen, die in Büros an Bildschirmen arbeiten, wurden die 26 Übungskarten

Das Karten-Set, ISBN 978-3-00-025659-2, erschienen im Selbstverlag, kann bezogen werden bei: Herzog Arbeitsplatzberatung & Physiotherapie In der Au 15 66440 Blieskastel Tel. 06842/21 43 info@physio-herzog.de www.physio-herzog.de

ten plus Darstellung aller wichtigen Items der Referenzhaltung im Sitzen, entwickelt. Als klarer Vorteil gegenüber digitalem Übungsmaterial ist die zusätzliche Entlastung der Augen - weg vom Monitor - zu sehen. Sehr positiv wurde von den Nutzern die Möglichkeit bewertet, die Übungen individuell auswählen zu können, sowohl nach Art der Beanspruchung als auch nach gewünschten Reaktionen auf bestimmte Körperbereiche. Den arbeitsbedingten Beschwerden des Muskel- und Skelettsystems kann somit in den Bildschirmarbeitspausen oder als Minutenübung zwischendurch entgegengewirkt werden.



Die attraktiven, bunten Kärtchen werden mittlerweile schon an vielen Bildschirmarbeitsplätzen genutzt, können jedoch genauso an herkömmlichen Sitzarbeitsplätzen in Produktionsbereichen wertvolle Hilfen zur Förderung der Gesundheit leisten.

Das Karten-Set eignet sich hervorragend als Handwerkszeug für alle Multiplikatoren, deren Ziel die Sicherung der Nachhaltigkeit von verhaltensbezogenen Maßnahmen am Arbeitsplatz ist. Die besten Ergebnisse werden natürlich erreicht, wenn zusätzlich jeder Mitarbeiter oder zumindest jedes Büro seine eigene Kartensammlung erhält.

Preis: 5,95 Euro plus 3,00 Euro Verpackung/Versand plus MwSt.

AGR-Fördermitglieder erhalten einen Nachlaß: 20-50 Stück = 15 % Rabatt, über 50 Stück = 20 % Rabatt. Bitte der Bestellung einen Mitgliedsnachweis beifügen.

Einige Kartensets werden unter AGR-Fördermitgliedern verlost.

Bei Interesse bitte bis 15.04.2009 unter Tel. 04284/926 99 90 melden.

