



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2025**

G-03 „Workshop Büro-Ergonomie“

- Datum:** 7. April 2025 (Montag)
- Ort:** Kaiserslautern
- Zielgruppe:** Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
- Inhalt:** Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:
- Vermitteln von Kenntnissen der Anatomie und Funktionsweise der Wirbelsäule
 - Vermitteln rückengerechter Verhaltensweisen, insbesondere dynamisches Sitzen und Stehen
 - Hinweise zu ergonomisch günstigen Einstellungsmöglichkeiten von Stuhl, Tisch, Bildschirm, Tastatur
 - Tipps und Sensibilisierung für mehr Bewegung im Arbeitsalltag und in der Freizeit
 - Vermittlung der Bedeutung von Kurzpausen am Arbeitsplatz
 - Bürogymnastik und Übungen mit dem Theraband, Dehnungsübungen für Nacken, Arme und Hände
 - Umsetzung der ergonomischen Einstellungen an einem Musterarbeitsplatz
- Referierende:** Alexander Lorenz
Sportwissenschaftler M.A.
- Anmeldefrist:** 15. Oktober 2024
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
- Veranstalter:** Rheinland-Pfalz