



## Fortbildungsprogramm der rheinland-pfälzischen Justiz 2026

---

### G-05 „Workshop Büro-Ergonomie“

- Datum:** 10. September 2026 (Donnerstag)
- Ort:** Koblenz
- 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. April 2026  
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
- Veranstalter:** Rheinland-Pfalz