

Forum Gesellschaft

ERGONOMIE IM ALLTAG

Montag,
23. Nov. 2026
19:00 Uhr - 20:30 Uhr



Gemeinde
HORW

Forum Gesellschaft

ERGONOMIE IM ALLTAG

Montag,
23. Nov. 2026
19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Ergonomie bedeutet, Arbeits- und Alltagsbedingungen so zu gestalten, dass sie den Menschen optimal unterstützen. Eine ergonomische Gestaltung unseres Alltags hilft, Beschwerden am Bewegungsapparat vorzubeugen und somit die Gesundheit zu fördern.

In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Sie, wie Sie ergonomische Grundsätze ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können – ob im Büro, im Homeoffice, im Garten oder beim Einkaufen.

Dabei geht es unter anderem um:

- das Heben und Tragen von Lasten
- Wechselhaltungen (Sitzen und Stehen)
- rücken- und gelenkschonendes Verhalten in verschiedenen Alltagssituationen
- einfache Ausgleichs- und Bewegungsübungen, die sich unkompliziert in den Alltag integrieren lassen

Freuen Sie sich auf praktische Tipps und leicht umsetzbare Anregungen für einen gesunden, bewegten und möglichst beschwerdefreien Alltag.

Referentin: Kirsten Appel, Physiotherapeutin und Ergonomieberaterin
MAS Prävention und Gesundheitsförderung

Kosten: Fr. 10.00

Durchführungsort: Papiermühle, Papiermühlweg 1, Horw

Fragen/Anregungen: tanja.lichtsteiner@horw.ch | 041 349 12 90

Anmeldung: via horw.ch/forumgesellschaft
oder QR-Code scannen

Anmeldeschluss: Freitag, 13. November 2026

