

## Gesund und fit am Bildschirmarbeitsplatz

GB230

Die Arbeit an Bildschirmen belastet Augen und Rücken in besonderer Weise und kann zu Augenschmerzen und Rückenbeschwerden führen, zudem ist die Arbeitshaltung häufig einseitig belastend.

Im Kurs werden die Ursachen der Augen- und Rückenbelastung erarbeitet und von Arbeitsmedizinern empfohlene Methoden zur Verbesserung des Seh- und Sitzverhaltens am Bildschirmarbeitsplatz aufgezeigt.

Folgende Themen werden behandelt:

- Augen und Rücken: Physiologie und Bildschirmarbeitsplatz
- Entstehung und Ursachen von Augenbeschwerden und Rückenschmerzen
- Möglichkeiten der Vorbeugung
- Ausgleichsübungen zur Entlastung der Augen
- Ausgleichsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

Der Kurs wendet sich an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die gelegentlich oder häufiger am Bildschirm arbeiten.

VDSI: 1 Weiterbildungspunkt

Dauer: 0,5 Tage

### TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

Geplante Termine:

—

Kurspreis<sup>(1)</sup>: 215 EUR

(1) Änderungen vorbehalten

### KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, [↗ Kontakt](#)

Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

### INFORMATIONEN

[arbeitsschutz@ftu.kit.edu](mailto:arbeitsschutz@ftu.kit.edu)

[↗ Übersicht Themenbereich](#)

[20000651] 05.11.2022