

Workshop 2 – Beweging & Ergonomie



Doel

Lichamelijke belasting beperken, ergonomisch werken stimuleren en **blesures voorkomen**.

Inhoud

- Correct tillen, dragen en werken in een ergonomische houding
- Korte stretch- en bewegingsoefeningen voor op de werkvloer
- Praktische tips voor het optimaliseren van de werkplek

Voor wie

Medewerkers met fysiek belastend werk of langdurig zittende functies.

Praktisch

- Aantal deelnemers: 8 tot 20 personen
- Duur: 1,5 tot 2 uur
- Waar: Op de werkvloer of in een geschikte trainingsruimte
- Talen: Nederlands | Frans | Engels

Resultaat

- Minder fysieke klachten
- Meer lichaamsbewustzijn
- Hogere veiligheid en inzetbaarheid