Der biodynamische Arbeitsplatz

ein erfolgreicher Weg, gesundheitliche Probleme am Arbeitsplatz zu verringern!

Stephan Wögerbauer

Seite	Hersteller	Produkte
2	Methodische Vorgangsweise der Arbeitsplatzgestaltung nach der 6G-Methode ©	
3	Bakker Elkhuizen	Dokumentenhalter & Monitorständer
4	Bakker Elkhuizen	Pult & Dokumentenhalter FLEX DESK 640 & 640 CR
5	Bakker Elkhuizen	Fußstützen
6	Dataflex	Viewmate Monitor-Schwenkarme
7	Mousetrapper	Die „Wellness-Maus“, opt. mit Tastatur, Laptopständer
8	kyBounder	sensomotorisch wirkende Stehmatten
9	AERIS	muvman® Steh-/Sitz-Hocker
10	TOGU	Dynair® Premium Keil-Ballkissen® - luftgefüllt
11	TOGU	Airgo® Aktiv Sitzkissen & Rückenkissen

Arbeitsplatzgestaltung nach der 6G-Methode ©

Bei der Arbeitsplatzgestaltung ist es wichtig, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen, denn der „moderne“ Mensch verbringt mehr als 80.000 !!! Stunden seines Lebens sitzend.
Wir arbeiten nach unserer **6G-Methode©** !

Stand der nachfolgend angegebenen Preise: 01.09.2026 (ohne Gewähr)

Aufgrund der sich aktuell rasch ändernden Preise der Hersteller bitte bei Interesse den aktuellen Preis des gewünschten Produktes bei uns erfragen.

Bakker Elkhuizen Dokumentenhalter & Monitorständer

Die Dokumentenhalter helfen die Belastung des Nackens und der Augen zu verringern; schützen vor Nacken-/Kopfschmerzen.
Praktisch: Ausreichend breit für zwei A4 Seiten nebeneinander oder für einen Ordner.

Die Monitorständer sind 5-fach höhenverstellbar: 6-8-10-12-14 cm.
Praktisch: Ablagefach unter dem Bildschirm, Kabelführung
Q-riser 130 & 140: geeignet für Flachbildschirme, Tragfähigkeit: bis 50 kg

Produkt	Q-Doc 515	FlexDoc Cristal Clear	Monitorst. Q-riser 130	Monitorst. Q-riser 140
Preis exkl. Mwst. in €	**88,00**	**68,00**	**78,00**	**88,00**
Preis inkl. Mwst. in €	**105,60**	**81,60**	**93,60**	**105,60**

Weitere Angaben lt. Hersteller:				
Material	Acryl	Acryl	Acryl	Acryl
Farbe	transparent	transparent	transparent	transparent
Höhe (hinten) in mm	120-240	80-130	60-80-100-120-140	
Breite in mm	505	384	310	370
Tiefe in mm	290	260	265	300
Platz unter Vorderkante im mm	45	0	Abstand entsprechend der eingestellten Höhe	
Anzahl der Verstellungen	7	5	5	5

Symbolfotos: Q-Doc 515

FlexDoc Cristal Clear

Q-riser 130 & 140

Bakker Elkhuizen Pult & Dokumentenhalter

FLEX DESK 640 **€ 134,00 (exkl. Mwst.)** **€ 160,80 (inkl. Mwst.)**

FLEX DESK 640 CR **€ 150,00 (exkl. Mwst.)** **€ 180,00 (inkl. Mwst.)**

Multifunktonal: stabile Schreibunterlage und Dokumentenhalter in einem.

Verringert die Belastung des Nackens und der Augen, sowie Nacken- und Kopfschmerzen. Ermöglicht schnelleres und effizienteres Arbeiten durch verschiebbare Unterlage.

NEU - auch mit ComfortRead - Lesestab: bietet erhöhte Produktivität beim Lesen von Dokumenten, verhindert Verzerrungen, fördert die Konzentration und reduziert Ermüdung der Augen.

Stabiler Stand durch 5mm starkes Acryl, höhenverstellbar (110 - 185 mm),
Platz unter Vorderkante: mind. 45 mm in unterster Einstellung
Mit Stiftefach und Anti-Rutsch-Füßen
Gewicht: 2,2 kg, Maße (BxTxH): 515 x 380 x (110-185) mm

Bakker Elkhuizen Fußstützen

Können die Füße in normaler Sitzposition nicht auf dem Boden abgestellt werden, so lässt sich mittels einer ergonomischen Fußstütze dennoch eine gesunde und komfortable Arbeitshaltung erzielen. Dies hilft Rücken- und Schulterbeschwerden, die sonst durch falsche Sitzpositionen verursacht werden, zu vermeiden.
Wichtige Merkmale einer guten Fußstütze sind die Verstellbarkeit von Höhe und Winkel, und eine rutschfeste Stützfläche. Fußstützen von Bakker Elkhuizen sind aus hochwertigen Materialien hergestellt und haben eine lange Lebensdauer.

BAKKER ELKHUIZEN Fußstütze Basic 952

€ 225,00 (exkl. Mwst.) **€ 270,00 (inkl. Mwst.)**

Ergonomisch: Rutschfest und Winkel der Trittfläche einstellbar,
Bedienung: Fußbedienung,
Einstellbereich: 60-270 mm
Maße: 420 x 320 x 80 mm
Gewicht 5.9 kg

BAKKER ELKHUIZEN Fußstütze Footrest Pro 959

€ 225,00 (exkl. Mwst.) **€ 270,00 (inkl. Mwst.)**

Ergonomisch: Rutschfest und Winkel der Trittfläche einstellbar,
Bedienung: Fußbedienung,
Einstellbereich: 60-370 mm
Maße: 565 x 425 x 125 mm
Gewicht: 7.4 kg

Dataflex Viewmate Monitor-Schwenkarme

Viewmate **€ 161,00 (exkl. Mwst.)** **€ 193,20 (inkl. Mwst.)**

Viewmate Dual **€ 272,00 (exkl. Mwst.)** **€ 326,40 (inkl. Mwst.)**

Der flexible Monitorschwenkarm sichert die schnelle und variable Positionierung des Bildschirms (Viewlite mit Laptop), je nach Bedarf Ihrer Augen – speziell für die Entfernungsjustierung bei Schwächen oder temporärer Müdigkeit der Augen. Geliefert mit Tischklemmenbefestigung oder Durchtischbefestigung.

- Hauptkomponenten aus Stahl
- Kompatibel mit VESA 75 x 75/100 x 100 mm
- Monitor: neigbar +90°/-90°, drehbar 360°, Arm: schwenkbar 360°
- Integriertes Kabelmanagement
- Standardanbindung f. Platte 15 - 50 mm oder Wandhalterung, geeignet für eine Schreibtischdicke von 15 - 40 (Klemme) oder 50 mm (Durchtisch)
- Einfache Höhenverstellung mit Klemmhebel, Höheneinstellungsbereich von 295 mm

Viewmate

- Monitorarm für 1 TFT, belastbar bis 15 kg

Viewmate Dual

- Tiefenverstellung durch einem Monitorhandgriff
- Monitorarm für 2 TFT, belastbar bis 7,5 kg/Monitor

Mousetrapper

Alpha	**€ 349,00**	**(exkl. Mwst.)**	**€ 418,80**	**(inkl. Mwst.)**
Advance 2.0	**€ 275,00**	**(exkl. Mwst.)**	**€ 330,00**	**(inkl. Mwst.)**
Advance 2.0+	**€ 285,00**	**(exkl. Mwst.)**	**€ 342,00**	**(inkl. Mwst.)**
Prime	**€ 309,00**	**(exkl. Mwst.)**	**€ 370,80**	**(inkl. Mwst.)**
Laptop-Stand	**€ 65,00**	**(exkl. Mwst.)**	**€ 78,00**	**(inkl. Mwst.)**

Die Mousetrapper-Produkte dienen als Vorbeugung gegen Maushand und andere Probleme, die bei der Arbeit mit klassischen PC-Tastaturen/Mäusen oder mit dem Laptop entstehen können. Dank der mittigen Platzierung des Mousetrappers vor der Tastatur erreichen Sie eine gute ergonomische Arbeitshaltung, bei der sich Ihre Arme näher am Körper und Ihre Hände an der Tastatur befinden.
Mousetrapper Alpha: die weltweit erste ergonomische Kombination einer zentrierten Maussteuerung mit integrierter Tastatur in Standardgröße - vereint die Vorteile eines mittigen Zeigegeräts mit der Benutzerfreundlichkeit einer Tastatur.

Alpha 19 programmierbare Tasten, Akkulaufzeit bis zu 2 Monate

Lieferumfang: mit USB-Micro Kabel, Neoprenhülle
Material: ABS-Kunststoff, Controlpad aus Stoff/Silikon
Maße: B 313mm, H 20mm, T 220mm, Gew: 740 g

Advance 2.0 & 2.0+ 6, bzw. 8 programmierbare Tasten

Lieferumfang: mit USB-Mini Kabel
Material: ABS-Kunststoffhülle, Controlpad Stoff/Silikon,
Auflage 2.0 Lycra, 2.0+ Kunstleder
Maße: B 480mm, H 20mm, T 110mm, Gew: 715g / 665g

Prime 8 programmierbare Tasten, Bluetooth 4.1

Lieferumfang: mit USB-C Kabel, wiederaufladbarer Akku
Material: ABS-Kunststoff, Stoff/Silikon, Kunstleder
Maße: B 480mm, H 20mm, T 110mm, Gew: 720 g

Laptop-Tablet-Stand 6 Höheneinstellungen, zusammenklappbar, Breite verstellbar

Lieferumfang: mit Neoprenhülle, Material: Aluminium
Maße: L 254mm, H 10/184mm, B 183/267mm, Gew: 430 g

kyBounder – die Matte, die den Alltag gesünder macht

- weich federnde Matte mit sich schnell aufrichtenden Poren
- weiche, elastische Struktur, die Stützmuskulatur zu feiner permanenter Aktivität führt
- wirkt gezielt auf die tief liegenden Muskel- und Gewebsschichten
- verbessert die intramuskuläre Koordination, trainiert die Sensomotorik
- ein einfaches, aber wirkungsvolles Schweizer Qualitätsprodukt, von Karl Müller, dem Erfinder des MBT entwickelt
- für Heim- & Arbeitsfitness, eine bedingungslose Integration von Training & Therapie in den Alltag. kyBounder - die tägliche Portion gesunde Bewegung für Jedermann.

kyBounder inkl. Überzug

2 cm hoch	46 x 46 cm	**€ 109,00**	46 x 96 cm	**€ 189,00**
4 cm hoch	46 x 46 cm	**€ 139,00**	46 x 96 cm	**€ 249,00**
6 cm hoch	46 x 46 cm	**€ 159,00**	46 x 96 cm	**€ 289,00**

kyBounder plus (mit wasserdichter, desinfizierbarer Ummantelung)

2 cm hoch	46 x 46 cm	**€ 159,00**	46 x 96 cm	**€ 289,00**
4 cm hoch	46 x 46 cm	**€ 199,00**	46 x 96 cm	**€ 329,00**
6 cm hoch	46 x 46 cm	**€ 239,00**	46 x 96 cm	**€ 369,00**

Preise inkl. Mwst.

AERIS muvman® Steh-/Sitz-Hocker

Der aktivierende Steh-Sitz **muvman** ist der neue Maßstab unter den Stehhilfen.

Seine ergonomische Bauweise wirkt nicht nur gesundheitlichen Beeinträchtigungen entgegen, sondern ist auch ein erfolgreiches Produkt für die optimierte Arbeitsplatzgestaltung zur Förderung der Produktivität.

Zentrales Element für die gesundheitsfördernde Beweglichkeit des **muvman** ist die patentierte **muvzone**, das speziell entwickelte Bewegungsgelenk im Fußteller des Stehstuhls, mit dem sich der Neigungswinkel der Mittelsäule automatisch an Haltung & Bewegung des Nutzers anpasst.

Höhenverstellung: mit großen Tasten auf beiden Seiten unter dem Sitz.

Die perfekte Stehhilfe für mehr Bewegung am Arbeitsplatz:

- stufenlose Höhenverstellung: 51–84 cm oder 60–93 cm (Ausführung **high**)
- leichte Vorneigung der Mittelsäule zur Rückenentlastung (4 °)
- die innovative Sitzfläche mit flexzone technology für optimale Druckanpassung
- automatische Rückdrehfunktion des Sitzes
- der sichere Stand: stabiler Fußteller mit Anti-Rutschkante
- Gestellfarben: grau oder schwarz

Preise muvman inkl. Mwst.:

Kunstleder	Poro	normal	**€ 439,00**,	high	**€ 469,00**
Kunstleder	Mediflex	normal	**€ 469,00**,	high	**€ 499,00**
Stoffe	Wollmischungen - Capture, Select				
		normal	**€ 469,00**	high	**€ 499,00**
	Mikrofaser	normal	**€ 479,00**	high	**€ 509,00**
muvman industry		normal	**€ 359,00**	high	**€ 389,00**

speziell für den Einsatz in der Produktion, am Band, in der Montage, in Werkstätten, sowie im Labor konzipiert: robustes Material, widerstandsfähig gegen die meisten Chemikalien und Desinfektionsmittel

TOGU Dynair® Premium Keil-Ballkissen® € 74,90 (inkl. Mwst.)
Dynair® Keil-Ballkissen® Comfort € 74,50 (inkl. Mwst.)
Dynair® Premium Keil-Ballkissen® plus € 89,90 (inkl. Mwst.)

Urlaub für den Rücken

Premium / plus

Comfort

Etwas für den Rücken tun ohne extra Zeit dafür aufzuwenden…
Muskeln aktivieren, die man sonst leicht vergisst…
den Rücken sanft mobilisieren, ohne daran denken zu müssen.

Stabiles Sitzgefühl mit Balance-Effekt. Ergonomisch geformtes anpassungsfähiges Luftkissen. Stärkt die Rückenmuskeln und kann Rückenbeschwerden lindern.
Unterstützt die aufrechte Haltung. Gleichmäßige Druckverteilung für eine venenoptimierte Unterstützung der Oberschenkel. Vereint die Vorteile des Ballkissens und des Keilkissens optimal in einem Produkt.

Mit Übungsanleitung und Pumpe

Größe: ca. 40 cm Durchmesser, eine Seite mit Noppen (Keilballkissen plus: 45cm)
Farben: dunkelblau, dunkelrot, blau, schwarz
(Comfort: blau, anthrazit)

TOGU Dynair® Premium Keil-Ballkissen® für Kinder € 49,90

Stärkung für den Kinderrücken

Dynair Premium Keil-Ballkissen Kids

Für die Schule und zu Hause .. Aufbau der Stützmuskulatur durch dynamisches Sitzen

Dank der Luftfüllung haben Kinder auch im Sitzen genügend Freiheit sich ohne Konzentrationsverlust unbemerkt bewegen zu können.

Das Keilballkissen unterstützt automatisch die aufrechte Sitzposition. Mit Übungsanleitung und Pumpe

Größe: ca. 33 cm Durchmesser, eine Seite mit Noppen
Farben: blau, rot, grün, türkis

TOGU Airgo® Aktiv Sitzkissen Standard € 94,90 (inkl. Mwst.)
TOGU Airgo® Aktiv Sitzkissen Comfort € 129,90 (inkl. Mwst.)

Airgo Aktiv Sitzkissen

Airgo Aktiv Sitzkissen Comfort & Airgo Rollstuhl Sitzkissen

Anschmiegsames Luftkissen, passt sich anatomisch an. Kleine feine Bewegungen halten die Wirbelsäule und Bandscheiben im Sitzen in Schwung. Nimmt Ihre Atemschwingungen auf und setzt diese in kleine, feine Bewegungen um. Aktivierend für die gesamte Rumpfmuskulatur.

Kann den Beckenboden und die Prostata entlasten.
Einfach mitnehmen: ob im Auto, Bus, Stadion etc. - immer und überall angenehm beweglich sitzen.
Mit Luftpumpe zur individuellen Einstellung.

Comfort-Ausführung:
mit Comfort-Bezug aus Pneumolastik. Spezielles Klimamaterial sorgt für eine optimale Luftzirkulation und angenehmen Sitzkomfort. Waschbar !!

auch als **Airgo Rollstuhl Sitzkissen** erhältlich:
Ermöglicht eine aufrechtere Sitzposition, kann Dekubitus vorbeugen. Für fast jeden Rollstuhl geeignet.

Material: hochwertiges Ruton®
Bezug: Standard: Polyester schwarz, **Comfort:** Pneumolastik schwarz

TOGU Airgo® Aktiv Rückenkissen Comfort € 149,90 (inkl. Mwst.)

Airgo Aktiv Rücken-kissen Comfort & Rollstuhl Rückenkissen

Entspannt Sitzen durch anschmiegsames Luftkissen.
Hilft der Wirbelsäule und den Bandscheiben auch im Sitzen aktiv zu bleiben. Gibt dem Rücken bei jeder Bewegung punktgenaue Unterstützung, fördert die aufrechte Sitzposition. **E**ntspannend für Schulter- und Nackenbereich. Nimmt die Atemschwingungen auf und setzt diese in kleine, feine Bewegungen um.
Mit Luftpumpe zur individuellen Einstellung

Comfort-Ausführung:
mit Comfort-Bezug aus Pneumolastik. Spezielles Klimamaterial sorgt für eine optimale Luftzirkulation und angenehmen Sitzkomfort

auch als **Airgo® Rollstuhl Rückenkissen erhältlich.**
Für fast jeden Rollstuhl geeignet!

Material: hochwertiges Ruton®
Abmessungen: ca. 29 cm breit, 38 cm lang, 6 cm hoch
Bezug: schwarz, mit Befestigungsgurt.