

# Ergonomie für ALLE von 6 bis 99

Der Turbo für Leistung und Gesundheit !

**Termin:** Dienstag, 25. April 2023 **Dauer:** 18.00 – 20.00 Uhr

**Anmeldung bis 21.4:** per Mail an: [office@watsol.at](mailto:office@watsol.at)

**Informationen:** [www.wir-bewegen-dich.at](http://www.wir-bewegen-dich.at)

**Stephan Wögerbauer und Marion Endler** vermitteln Ihnen Vorteile und Nutzen individueller, leistungsorientierter & altersgerechter Arbeitsplatzgestaltung – mit Fokus auf sitzende Tätigkeiten. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Turbo zu hoher Leistungsfähigkeit und Reduktion gesundheitlicher Belastungen am Arbeitsplatz.

## Themen:

- Ergonomisch richtige und altersgerechte Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Kosten und Nutzen einer individuell angepassten Arbeitsplatzausstattung
- Die von Stephan Wögerbauer entwickelte 6G-Methode
- Spezielle Lösungen bei schwerwiegenden Rückenproblemen
- Einfache, wirkungsvolle Kurzübungen (1-3 min) zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Beweglichkeit

## **Stephan Wögerbauer:**

Experte für Arbeitsplatzgestaltung & sensomotorisches Training

Gründer & Inhaber von Wögerbauer Athletic Solutions, „die Arbeitsplatzmanufaktur“

Erfahrung von über 10.000 Kunden in Arbeitsplatzgestaltung & Breiten/Spitzensport

Olympiateilnehmer, Masters-Weltmeister, vielfacher österr. Staatsmeister im Gehen

## **Marion Endler:**

Expertin für Arbeitsplatzgestaltung, zertifizierte Sicherheitsfachkraft

über 30 Jahre Erfahrung als Goldschmiedin und Werkstatteleiterin

Ehem. Spitzensportlerin und Trainerin Turniertanz, zertifizierte Übungsleiterin Sport

"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!"

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme.

Fa. Stephan Wögerbauer, WATSOL, Annagasse 37, 2533 Klausen-Leopoldsdorf

Tel: 0664 834 28 06, e-mail: [office@watsol.at](mailto:office@watsol.at), Internet: [www.wir-bewegen-dich.at](http://www.wir-bewegen-dich.at)

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine wie immer geartete Haftung für Unfälle oder Schäden !