

## Ergonomie-Beratungen und kybun erleben

Gesundheitstag für Ihre Mitarbeitenden mit persönlicher Arbeitsplatz-Beratung und die Möglichkeit den Schweizer Luftkissenschuh kybun auszuprobieren.

### Ergonomie-Beratung

Der Hauptschwerpunkt liegt darin, dass die persönlichen Bedingungen direkt am eigenen Arbeitsplatz überprüft und bei Bedarf angepasst werden. Es geht nicht darum Bedürfnisse zu schaffen, sondern das Vorhandene zu optimieren und auf eigene Möglichkeiten hinzuweisen.



### Kybun erleben

Der kybun vermittelt ein einzigartiges Wohlbefinden beim Gehen und ist mit keinem anderen Schuh vergleichbar. Erleben Sie im kybun das gleiche angenehme Gefühl wie auf der kybun Matte.

### Vorteile und Wirkung

- Schont die Gelenke und entspannt die Rückenmuskulatur
- Trainiert die Fuss-, Bein- und Rumpfmuskulatur
- Erhöht den Kalorienverbrauch
- Aktiviert die Bein-Venenpumpe

### Ablauf

Kybun ausprobieren und kennenlernen

1 Stunde für alle Mitarbeiter/innen

Beratung am Arbeitsplatz

1:1 Beratung am eigenen Arbeitsplatz

### Kursort

In den Lokalitäten Ihrer Firma (Konferenzraum / Sitzungszimmer)

### Max. TN-Zahl

24 Personen