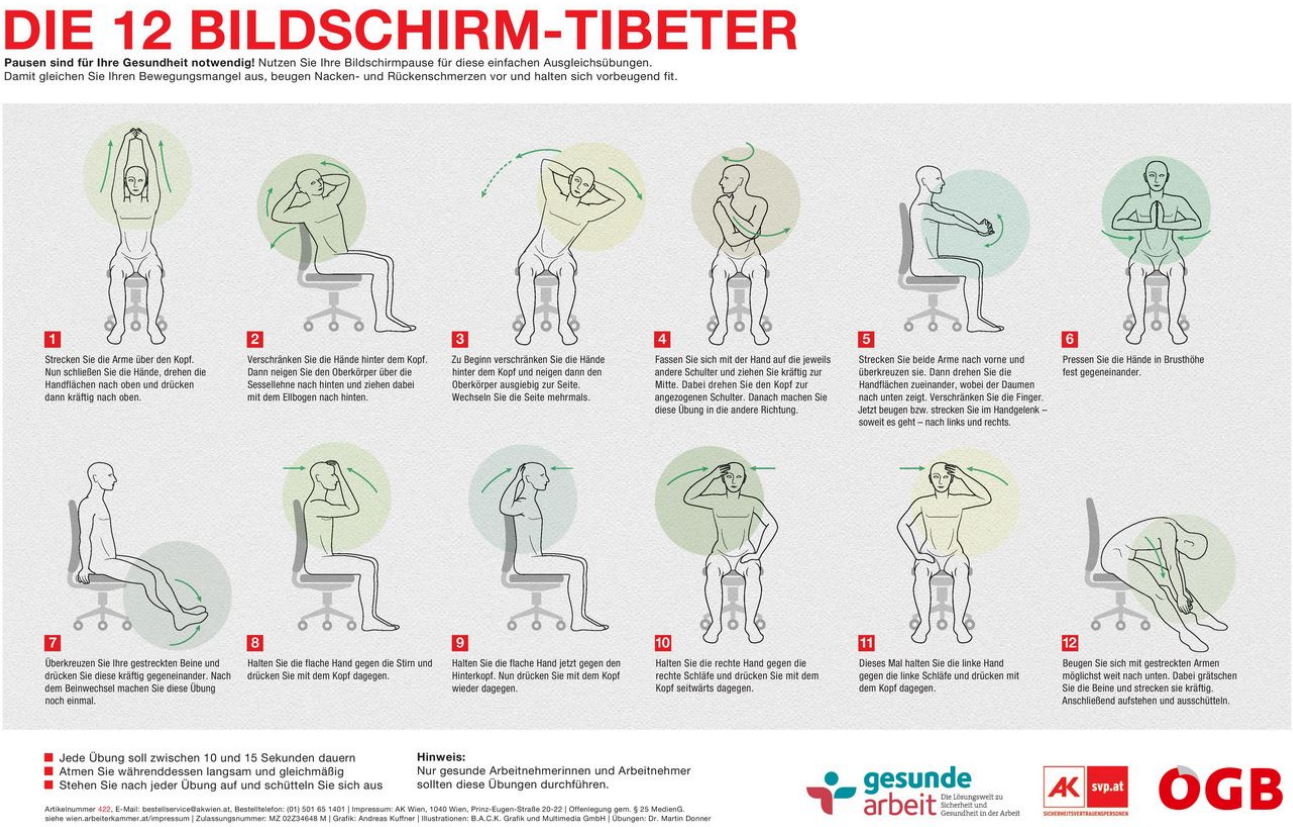
Quelle: www.lazarus.at/2020/07/17/freier-download-die-12-besten-tipps-fuer-pausen-vom-bildschirm

Freier Download: Die 12 besten Tipps für Pausen vom Bildschirm

Auch immer mehr professionell Pflegende leisten immer mehr Arbeit vor dem PC-Bildschirm – von der Dienstplangestaltung über das Qualitätsmanagement bis hin zur Pflegeplanung und -dokumentation. Pausen sind für die Gesundheit daher immer wichtiger!

Diese 12 simplen Übungen sind selbst für den größten Bewegungsmuffel geeignet und helfen, Nackenverspannungen und Rückenschmerzen ganz einfach vorzubeugen.



>> Jetzt runterladen, ausdrucken und weiterleiten!