

Schneidekante

9. Gesundheitstag der Universität Augsburg

Digital Gesund – beim Studieren und Arbeiten
mit Live cooking, Workouts, Yoga, Energizer, Visualtraining
– Gesunde Augen am PC, Rückenfit, zahlreiche Vorträge, vvm.

Digital für Beschäftigte am 15. und 16. Juni 2021

<http://uni-a.de/to/gesundheitsstag>



Unia
Universität
Augsburg
University

Unia Gesundheitstipp

Richtiges Sitzen am Schreibtisch:

- Möglichst aufrechte Sitzposition
- Rücken liegt an der Rückenlehne an
- 90°-Winkel oder mehr zwischen Unter- und Oberschenkel
- Unterarme liegen auf dem Schreibtisch auf
- 90°-Winkel oder mehr zwischen Unter- und Oberarm
- Fester Halt der Füße auf dem Boden

Gesundheits**sammelkarte**

Falzkante



Schneidekante

Falzkante