

Download gratis



EasyFWD

# Zitten, opstaan en weer doorgaan

Het hoe en waarom van  
een EasyFWD

Voorkom de top 3 van  
beeldschermklachten.

- Stijf gevoel in de nek
- Drukkende hoofdpijn
- Druk in de onderrug

We zitten te lang en ons  
lichaam is juist gebaat bij  
beweging. Als u de top  
3 regelmatig ervaart, laat  
EasyFWD u helpen om  
even op te staan.

Meer weten? Neem  
gerust contact op.





EasyFWD beweegt met u mee

9 uur per dag zitten is teveel! EasyFWD maakt u bewust om af en toe actief te pauzeren. Leer met EasyFWD omgaan en u zult merken dat u prettiger werkt. Bent u van nature al actief, dan zult u EasyFWD nauwelijks zien.

Hoe minder EasyFWD, hoe beter de werkstijl!  
Download EasyFWD nu gratis.

## Hoe helpt EasyFWD Gezond werken?

EasyFWD heeft de Gezond werken knop. Elke werkplek instructie kan hieraan gekoppeld worden. Behaal een kijkdichtheid van 90% bij al uw medewerkers. Het bespaart geld en voor degene die de instructie geeft of ontvangt, tijd.

Meer weten of wilt u alle oefeningen zien? Bezoek onze website [www.easyfwd.com](http://www.easyfwd.com).

***oefening 1***  
*klik hier voor het hele filmpje*

