



BEWEGTE PAUSE

An unserem Arbeitsplatz werden oftmals Tag für Tag die gleichen Muskelgruppen beansprucht. Um diesen besonderen Anforderungen an jedem Arbeitsplatz präventiv gerecht zu werden, wird das Angebot „Fit am Arbeitsplatz“ durchgeführt.

Das effektive Ganzkörpertraining unter fachlicher Anleitung findet direkt am Arbeitsplatz oder in unmittelbarer Nähe dessen statt. Der Vorteil liegt in dem direkten Alltagstransfer von gesundheitsfördernden Maßnahmen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können direkt und ohne großen Zeitverlust an „Fit am Arbeitsplatz“ teilnehmen.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Kurzprogramm aus Bewegung, Mobilisation und Entspannung
- Ohne Sportsachen, ohne Matten oder Zusatzgeräte, flexible Ausführungsorte
- Handreichung individueller Handlungsempfehlungen



ZEIT/ DAUER

25 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

5 - 12 Teilnehmer

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 10 m²

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

ab 35€/ Einheit

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.