



SCHNUPPERANGEBOT BEWEGTE PAUSE (ONLINE)



Mit einer Bewegten Pause in Ihrem Betrieb können Sie Ihrem Team zu mehr Aktivität im Alltag verhelfen.

Unsere Fitnessexpert*innen leiten Sie online über einen Videolink an (z.B. Handy, Tablet oder PC) und bieten ein kurzes, effektives Bewegungsangebot, welches insbesondere Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft und die Koordination stärkt.

Während der Termine können Sie online gesundheitsorientierte Korrekturhinweise und zusätzlich hilfreiche individuelle Tipps für die einfache Integration in den Arbeitsalltag erhalten.

Sie werden schon durch die kurze, sportliche Einheit vielfältige, positive Effekte spüren und Sie sind für Ihre Herausforderungen motiviert.

Zielgruppe: Mitarbeitende eines Unternehmens

Teilnehmerzahl: bis zu 15

Dauer: 25 Minuten

Mitzubringen: Sie können in Alltagskleidung teilnehmen, evtl. großes Handtuch und Wasser für die Trainingseinheit mitbringen.

Wir empfehlen die Bewegte Pause einmal wöchentlich anzubieten.