



AIXIGO GYM- STARTE SMART



Sie möchten den neuen Fitnessraum nutzen, wissen aber nicht genau, wie Sie anfangen sollen? In diesem kompakten Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie die Geräte sicher und sinnvoll einsetzen.

In einer kleinen Gruppe lernen Sie, wie Sie den Raum effektiv für sich nutzen können: sei es für eine kurze Bewegungspause, gezieltes Krafttraining oder als aktiven Ausgleich zum Büroalltag. Sie erhalten praktische Tipps, individuelle Hinweise zur richtigen Haltung und erfahren, wie Sie mit wenig Zeit viel für Ihre Gesundheit tun können.

Der Fitnessraum steht bereit - jetzt sind Sie dran.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: max. 4

Dauer: 60 Min.

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie Sportkleidung und ein Handtuch mit.

Keine Vorerfahrung notwendig.



AIXIGO GYM- START SMART



Would you like to use the new fitness room but don't know exactly how to get started? In this compact workshop, we will show you how to use the equipment safely and effectively.

In a small group, you will learn how to use the room effectively for yourself: whether for a short exercise break, targeted strength training, or as an active balance to everyday office life. You will receive practical tips, individual advice on correct posture, and learn how you can do a lot for your health in a short amount of time.

The fitness room is ready - now it's your turn.

Target group: everyone

Number of participants:
max. 4

Duration: 60 min.

What to bring: Please bring sportswear and a towel.

No prior experience necessary.