



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 Fitnessraumsteht 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- STARTE SMART



Would you like to use the new fitness room but aren't sure how to get started? In this concise workshop, we'll show you how to use the equipment safely and effectively.

In a small group, you'll learn how to make the most of the space: whether for a quick break to move around, targeted strength training, or as an active way to balance out your daily office routine. You'll receive practical tips, personalized advice on proper posture, and learn how to do a lot for your health even with limited time.

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

Target group: all

Number of participants:
max. 4

Duration: 60 Min.

What to bring:

Please bring sport clothes and a towel.

No prior experience is necessary.