



Aktive Pause

Aktiver Ausgleich zum Büroalltag

Die sitzende Tätigkeit im Büro oder Homeoffice belastet Ihren Bewegungsapparat einseitig, führt zu Bewegungsmangel und kann zu Stress und Ermüdung führen. In der Aktiven Pause lernen Sie moderate und motivierende Übungen kennen, um einen Ausgleich zu schaffen.

Sie können diese Übungen dann jederzeit am Arbeitsplatz, im Homeoffice und zu Hause durchführen, um Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Verspannungen und allgemein dem Bewegungsmangel vorzubeugen.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Sie lernen ein moderates und motivierendes
Übungsprogramm aus folgenden Bereichen kennen:

- Ausdauer
- Kraft
- Koordination
- Mobilisation
- Beweglichkeit
- Dehnung
- Entspannung

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- hybrid

Ausstattung: Ohne Equipment möglich

Zeit: 10 - 30 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können