



# Workshop BusinessGym

Übungen zum Ausgleich der einseitigen Belastung am Arbeitsplatz

Ihre sitzende Tätigkeit im Büro oder Homeoffice belastet Ihren Bewegungsapparat einseitig. Mit der Zeit verkürzen die einseitig belasteten Muskeln, andere schwächen ab, wenn Sie keine ausgleichenden Übungen durchführen. Im Workshop erlernen Sie ein Übungsprogramm zum Ausgleich, welches Sie dann jederzeit selbständig durchführen können.

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Sie lernen ein Übungsprogramm, das Sie jederzeit durchführen können, um Rückenschmerzen und anderen Beschwerden am Bewegungsapparat vorzubeugen. Ein Handout unterstützt Sie beim Training.

**Ort:**

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- hybrid

**Ausstattung:**

- Matte (bei Präsenzveranstaltung von KörperManagement)
- Handout (von KörperManagement)
- Lockere Sportbekleidung angeraten
- Ggf. Handtuch und etwas zu trinken

**Zeit: 60 min**

**Teilnehmendenzahl:**

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