



# Home Office Health Check

Individuelle Beratung und praktische Impulse  
via online Meeting

Durch die Herausforderungen im Arbeitsalltag und die sitzende Tätigkeit kommt es zu Gesundheitsrisiken. Durch den Home Office Health Check identifizieren wir Ihren Bedarf und stärken Ihre Widerstandsfähigkeit. Sie lernen z.B., wie Sie:

- Rückenschmerzen und Verspannungen des Schulter-Nacken-Bereiches auflösen
- Stresszustände reduzieren
- Ihre Ernährung verbessern
- Ihr Immunsystem stärken

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

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



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

Der Home Office Health Check beinhaltet -je nach Bedarf- folgende Analysen mit sofort anwendbaren Tipps zu den Themen:



**ERGONOMIE**



**BEWEGUNG**



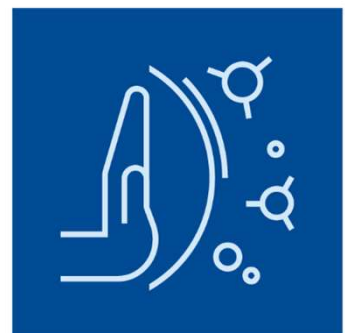
**STRESS / RESILIENZ**



**REGENERATION**



**ERNÄHRUNG**



**IMMUNSYSTEM**

Wir prüfen und fördern bis zu 50 Gesundheitsfaktoren!

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

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



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

**Ort:**

- Online via Videokonferenz am Home Office Arbeitsplatz

**Ausstattung:**

- Streaming Kamera (möglichst ausrichtbar auf Arbeitsplatz zuhause)

**Zeit:**

- Ca. 20 - 30 min pro Person

**Teilnehmendenzahl:**

- 1 Person pro Session