



Office Health Check

Individuelle Beratung und praktische Impulse
direkt am Arbeitsplatz

Durch die Herausforderungen im Arbeitsalltag und die sitzende Tätigkeit kommt es zu Gesundheitsrisiken. Durch den 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 • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

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



ERGONOMIE



BEWEGUNG



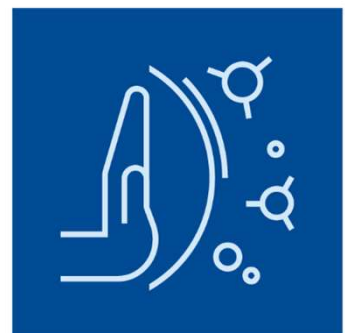
STRESS / RESILIENZ



REGENERATION



ERNÄHRUNG



IMMUNSYSTEM

Wir prüfen und fördern bis zu 50 Gesundheitsfaktoren!

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ort:

- Am Arbeitsplatz im Büro

Zeit:

- Ca. 20 - 30 min pro Person

Teilnehmendenzahl:

- 1 Person pro Session