



Workshop: „BusinessGym“

Übungen zum Ausgleich der einseitigen Belastung am Arbeitsplatz

Ihre vorwiegend sitzende Tätigkeit im Büro oder Homeoffice belastet Ihren Bewegungsapparat einseitig. Als Folge verkürzen sich mit der Zeit die einseitig beanspruchten Muskeln, andere schwächen ab, wenn Sie keine ausgleichenden Übungen durchführen. Deshalb erlernen Sie in diesem Workshop ein zielgerichtetes Übungsprogramm, das Sie jederzeit selbständig durchführen können.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Bei vorwiegend sitzender Tätigkeit kommt es oft zu typischen muskulären Abschwächungen, Dysbalancen, Verkürzungen und Einschränkungen in der Mobilität. Wir erarbeiten gemeinsam ein Übungsprogramm, um diesen Phänomenen entgegenzuwirken!

Ort:

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

Ausstattung:

- Matte
- Handout
- Lockere Sportbekleidung angeraten
- Ggf. Handtuch und etwas zu trinken

Zeit: Ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

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

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com