

# Trainingsreihe Bewegungspause

Geeignet für...  
Teams - Abteilungen - Flure.

- Den typischen Beschwerden eines Schreibtischarbeitsplatzes entgegenwirken
- 10 wirksame Übungen kennen lernen
- Bildmaterial der Übungen inklusive
- 8 aufeinanderfolgende Termine
- 15 Minuten pro Woche
- Zu einer vereinbarten festen Zeit
- Qualifizierte TrainerInnen

... sind **Sie** dabei?



Bewegungspause