



Einladung zum

„Aktiv-Workshop: „Aktive Arbeitswelt - bewegte Minipause“

Die meisten Menschen sitzen mehr als 40 Stunden in der Woche am Schreibtisch, im Auto, in Besprechungen. Immer werden bei dieser Haltung die Muskelpartien der Körpervorderseite durch Verkürzungen belastet. Verspannungen, Rückenprobleme, Müdigkeit sind die Folge.

Menschen, die ihre Arbeitswelt regelmäßig aktiv gestalten, gehen dauerhaft anders zurück an den Schreibtisch, sind wach, voller Energie und schmerzfrei.

Lernen Sie in diesem Aktiv-Workshop vielfältige Bewegungspausen für sich kennen. Von der Augenentspannung, hin zu Büro-Yoga und Faszien-Rückentraining.

Bekommen Sie außerdem einen aktiven Eindruck, von einem Mikro-Bewegungsstudio, dass sich in jede Firma integrieren lässt, damit man „einfach mal zwischendurch“, sozusagen auf dem Weg in die Kaffeeküche, seine persönlichen Übungen machen kann.

„Aktive Arbeitswelt - bewegte Minipause“

Donnerstag, 01.02.2018 von 18.00 bis 19.30 Uhr

Sportkleidung nicht nötig aber...
wer nach dem Workshop aktiv trainieren oder einen Kurs machen will,
ist dazu herzlich eingeladen! Dafür ist Sportkleidung mitzubringen.

Ausrichter: Fitwell GmbH Corporate Health

Ort: Oase Health & Sports Club,
Harpener Feld 35, 44805 Bochum

Teilnahme: Kostenlos

Anmeldung beim Fitwell-Team unter Tel. 0234 - 950 42 50
oder per E-Mail an: info@fit-well.de

Herzliche Grüße
Ihr Fitwell-Team