



## **Fitwell Digital - Für Firmen ab sofort buchbar**

### **Aktive Pausen & aktive Kurse im Livestream**



Starten Sie im Februar online mit Live-Kursen während und nach der Arbeitszeit. Nutzen Sie mittags eine Kurzpause für einen kräftigen und entspannten Rücken. Nach der Arbeit können Sie an längeren Fitness- und Entspannungseinheiten teilnehmen.

- 6 Aktive Pausen wöchentlich
- 3 Aktive Kurse wöchentlich
- Zeitraum: 6 Wochen (KW 7 – KW 12)
- Live
- ohne Anmeldung
- Teilnahmelinks (s. Wochenplan)

	<b>Dienstag</b> <b>16.02. - 23.03.</b>	<b>Mittwoch</b> <b>17.02. - 24.03.</b>	<b>Donnerstag</b> <b>18.02. - 25.03.</b>
<b>Aktive Pausen @work</b>	12:05 - 12:25 Uhr Yoga  12:35 - 12:55 Uhr Rückenfit	13:05 - 13:25 Uhr RückenFit  13:35 - 13:55 Uhr Yoga	12:05 - 12:25 Uhr Yoga  12:35 - 12:55 Uhr RückenFit

<b>Aktive Kurse after work</b>	17:15 - 18:00 Uhr Fitness Workout	18:00 - 18:45 Uhr Yoga	18:45 - 19:45 Uhr Meditation
--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------	---------------------------------

**Weitere Infos unter: [info@fit-well.de](mailto:info@fit-well.de)**  
**Telefonisch sind wir erreichbar unter: 0234 - 950 42 50**

