



Fitwell Digital - aktiviere deinen Tag

Aktive Pausen & aktive Kurse im Livestream



Werde aktiv 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
- 4 Aktive Kurse, einzeln buchbar
- Zeitraum: 10 Wochen-Programm (KW 13 – KW 22)

Aktive Pausen @work	Dienstag 30.03. - 01.06.	Mittwoch 31.03. - 01.06.	Donnerstag 01.04. - 03.06.	Freitag
Teilnahme ohne Anmeldung	12:05 - 12:25 Uhr Dehn & Stretch zur Aufrichtung	13:05 - 13:25 Uhr RückenFit	12:05 - 12:25 Uhr Büro-Yoga für den Rücken	
Klicke auf Teilnahmelinks	12:35 - 12:55 Uhr RückenFit	13:35 - 13:55 Uhr Dehn & Stretch zur Aufrichtung	12:35 - 12:55 Uhr RückenFit	
Zertifizierte Präventionskurse	18:30 - 20:30 MBSR-Kurs Achtsamkeit	18:00 - 19:00 Yoga	18:45 - 19:45 Meditation (nicht zertifiziert)	18:00 - 20:00 MBSR-Kurs Achtsamkeit
Teilnahme mit Einzelbuchung	Ab 30.03 € 258	Ab 14.04 € 79	Ab 15.04 € 79	Ab 16.04 € 258

Ein Krankenkassen-Zuschuss ist möglich. Ein Arbeitgeber-Zuschuss ist steuerfrei möglich.

Weitere Infos unter: info@fit-well.de
Telefonisch sind wir erreichbar unter: 0234 - 950 42 50

