

„Aktive Pause“

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Nehmen Sie ihre Gesundheit selbst in die Hand und setzen Sie schon in der Primärprävention an.

Mit einem einfachen funktionellen Training, den Körper stärken und Verspannungen vorbeugen.

Diese Übungen versetzen Sie in die Lage physische wie psychische Verspannungen entgegen zu wirken und fördern Gesundheit, Konzentration und Leistung.

Am Ende des Kurses können Sie die erlernten Übungen zur Stärkung und Entspannung von Nacken, Schultern und Rücken nach ihren eigenen Bedürfnissen zusammenstellen und zielorientiert anwenden.