



## Bewegte Pause

### Ausgleich für Körper, Geist und Seele

Die bewegte Pause bringt wieder neuen Schwung und einen frischen Geist. In einer 20-minütigen Bewegungspause direkt am Arbeitsplatz werden strapazierte Körperpartien gedehnt, mobilisiert und aktiviert. Kleine belebende Übungen schaffen einen angenehmen Ausgleich zur oft starren Körperhaltung im Arbeitsalltag. Dieses Angebot bringt neue Energie für Körper, Geist und Seele.

#### Inhalte

- Ausgleichende Dehnübungen
- Sanfte Mobilisation der Gelenke
- Übungen zur Haltungsförderung
- Gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Übungen für die tiefliegende Muskulatur
- Erholende Entspannungselemente
- Konzentrationsverbessernde Koordinationsübungen

#### Nutzen

- Linderung von Verspannungen
- Gezielte Rückenprävention
- Steigerung des Wohlbefindens und der Konzentrationsfähigkeit

#### Leistungsüberblick:

##### Bewegte Pause

- 1 x wöchentlich 20-minütiges Training
- direkt am Unternehmensstandort und in Arbeitskleidung
- Mindestens 8 - 12 Teilnehmer

immer inkl.

**einladendem Infoblatt für Ihre interne Mitarbeiterinformation**

Dieses Training kann zum Einstieg auch als 4-wöchiger Schnupperkurs zum Testen angeboten werden



**Termine & Preise auf Anfrage**

Mit der Bewegten Pause können gesundheitsförderliche Ausgleichsübungen unkompliziert und praktisch in den Alltag integriert werden. Das sanfte Training ist gut in der Arbeitskleidung durchführbar und wird direkt am Unternehmensstandort angeboten. So lässt sich trotz mangelnder Zeit in der Hektik des Alltags mehr Bewegung ins Büro bringen!