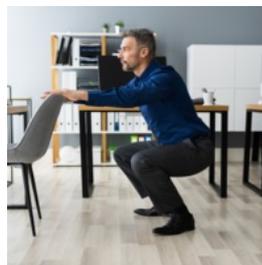


Online-Event

## Aktive Pause - "MOVE TIME" (online)

Kurze Übungen, einfach durchzuführen, sehr effektiv und ideal für die gesunde Pause Büro oder Homeoffice.



### Programm-Idee

Viele Stunden am Schreibtisch sitzen - das ist der Alltag in vielen Büros. Die Folge dieser oft einseitigen Belastung: Verspannungen im Nacken, Schmerzen im Rücken und müde Beine. Tun Sie etwas dagegen! Die Mitarbeiter lernen gemeinsam mit Ihren Kollegen unterschiedliche Übungen kennen, mit denen Sie Verspannungen lösen, Ihre Muskulatur kräftigen, Stress abbauen sowie neue Kraft tanken können. -> Ausgleich einseitiger Belastungen durch langes Sitzen -> Kräftigung der Rumpfmuskulatur -> Aktivierung des Herz-Kreislauf-System -> Verbesserung der Konzentration -> Abbau von Stress Im Büro oder an der frischen Luft möglich Stress abbauen Die Übungen sind kurz, einfach durchzuführen, sehr effektiv und Sie benötigen hierfür keine Sportbekleidung. Es werden verschiedene...

Paket-Nummer: 0521849

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	1 - 1.000 Teilnehmer
Dauer:	🕒	15 Minuten
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Englisch

### Beschreibung

Damit keine Langeweile aufkommt, wird jede Einheit mit einem anderen Schwerpunkt durchgeführt. (z.B. Augen & Focus, Schulter & Nacken, bewegliche Hüfte & mobiles Becken, ...)

Inhaltliche Schwerpunkte können gerne nach Absprache gelegt werden.  
Dauer und Häufigkeit können angepasst werden.

## Online-Event

### Aktive Pause - "MOVE TIME" (online)

Kurze Übungen, einfach durchzuführen, sehr effektiv und ideal für die gesunde Pause Büro oder Homeoffice.

#### Technik

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Die meisten Plattformen | <input type="checkbox"/> Mobile Phone       | <input type="checkbox"/> PC                       |
| <input type="checkbox"/> Android                            | <input type="checkbox"/> IOS                | <input type="checkbox"/> Windows                  |
| <input type="checkbox"/> Linux                              | <input type="checkbox"/> MacOS              | <input type="checkbox"/> Zoom                     |
| <input type="checkbox"/> MS Teams                           | <input type="checkbox"/> Cisco WebEx        | <input type="checkbox"/> EventMobi                |
| <input type="checkbox"/> Google Meet                        | <input type="checkbox"/> Hopin              | <input type="checkbox"/> Plazz                    |
| <input type="checkbox"/> Wonder                             | <input type="checkbox"/> Download notwendig | <input type="checkbox"/> Download nicht notwendig |

#### Service

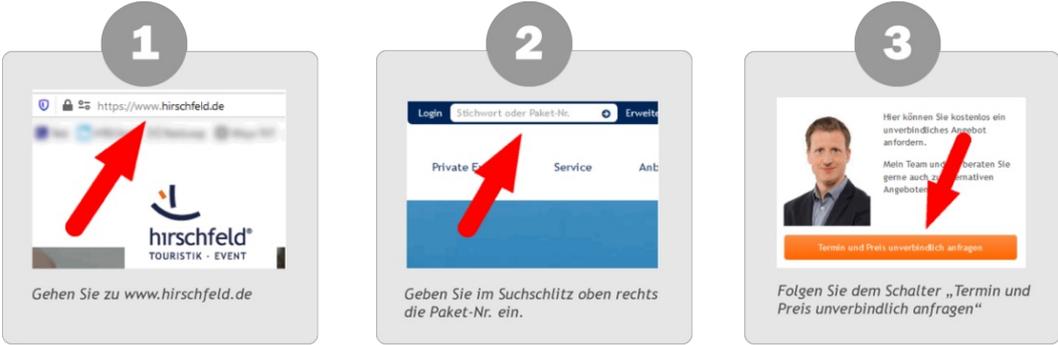
- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> CO2 ausweisbar | <input type="checkbox"/> CO2 Kompensation             | <input checked="" type="checkbox"/> mit Moderator |
| <input type="checkbox"/> ohne Moderator | <input type="checkbox"/> eigener Moderator            | <input type="checkbox"/> kein Support             |
| <input type="checkbox"/> mit Support    | <input checked="" type="checkbox"/> ohne Warenversand | <input type="checkbox"/> mit Warenversand         |

#### Leistungen inkl.

- Aktive Pause inkl. qualifiziertem Trainer

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0521849



**1**  
Gehen Sie zu [www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de)

**2**  
Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

**3**  
Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“