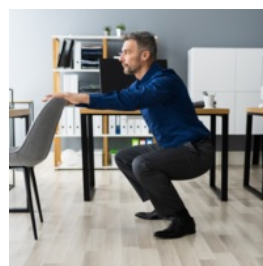


Online-Event

Aktive Pause 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 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 Körperpartien wie Schultern, Nacken, Arme,...

Paket-Nummer: 0521849

Region:		Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Teilnehmer:		1 - 1.000 Teilnehmer
Dauer:		1 Stunde
Mögliche Sprachen:		Deutsch

Beschreibung

Dauer und Häufigkeit nach Absprache.

Auch der inhaltliche Schwerpunkt kann gerne nach Absprache erfolgen.

Online-Event

Aktive Pause online

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

Technik

- | | | |
|---|---|---|
| ☒ Die meisten Plattformen | ☐ Mobile Phone | ☐ PC |
| ☐ Android | ☐ IOS | ☐ Windows |
| ☐ Linux | ☐ MacOS | ☐ Zoom |
| ☐ MS Teams | ☐ Cisco WebEx | ☐ EventMobi |
| ☐ Google Meet | ☐ Hopin | ☐ Plazz |
| ☐ Wonder | ☐ Download notwendig | ☐ Download nicht notwendig |

Service

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ CO2 ausweisbar | ☐ CO2 Kompensation | ☒ mit Moderator |
| ☐ ohne Moderator | ☐ eigener Moderator | ☐ kein Support |
| ☐ mit Support | ☒ ohne Warenversand | ☐ 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 - Paket-Nr. 0521849

