Paket P-0521849

Online-Event

xxxAktive 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…

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Paket P-0521849

Online-Event

xxxAktive Pause - "MOVE TIME" (online)

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

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.

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

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Paket P-0521849

Online-Event

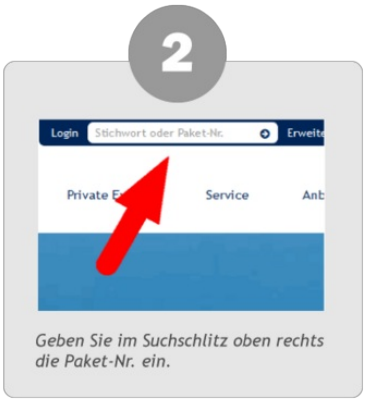
xxxAktive Pause - "MOVE TIME" (online)

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

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

Gehen Sie zu www.hirschfeld.de



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

Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.