



# AKTIVE PAUSE

## Gesundheitskurs

Mach' mal Pause vom Sitzen!

Der normale (Büro-)Alltag und seine Folgen:

Viele Tätigkeiten im Sitzen und vor dem Bildschirm, steigender Bewegungsmangel und zunehmend gesundheitliche Probleme wie Verspannungen und Rückenschmerzen.

Mach' mal eine Pause und sei aktiv.

Mit effektiven, sanften und aktivierenden Bewegungen und Übungen, die schnell und einfach in Deinen (Büro-)Alltag integrierbar sind, wirken wir aktiv und präventiv gesundheitlichen Problemen entgegen- als Start in den Tag oder als kleine aktive und bewegte Pausen zwischendurch.

## KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto:info@lyfes.de) | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [\\_lyfes\\_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen