



DER ARBEITSPLATZ ALS TRAININGSPARTNER

Impulsvortrag

Zu viel Arbeit, zu wenig Zeit. Zu viel sitzen, zu wenig Bewegung.
In diesem Vortrag dreht sich alles um das Zusammenspiel von Arbeitsplatz
und Bewegung.

Wie kann ich mich im Büro oder am Schreibtisch bewegen?
Welche Trainingsmöglichkeiten bietet mir mein Arbeitsplatz?
Welche Übungen sind effektiv und einfach in den Arbeitsalltag zu
integrieren?

Theorie kombiniert mit Praxis und Arbeiten kombiniert mit Bewegung für
einen gesunden Körper und Rücken.

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | 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