

# MEIN BEWEGTER ALLTAG

## Vortrag - Bewegung

Wusstest Du, dass der Mensch absolut nicht für das Sitzen gemacht ist? Das diese Haltung sogar völlig unserer Anatomie und Physiologie widerspricht?

Wir erklären Dir ganz genau warum das so ist. Du bekommst einen genauen Überblick, inwiefern Bewegung in Dein Leben integriert sein müsste, um gesundheitsfördernd zu sein. UND Du bekommst viele Tipps, wie Du Bewegung ohne großen Aufwand zu einem Bestandteil Deines Lebens machen kannst. Wir zeigen Dir, wie Dein Alltag zu Deiner Bewegungsroutine werden kann.

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