

## PRAXIS-Workshop „Das Büro-Nebenbei-Training“

### Inhalte:

Einfache und effektive Übungen sowie Tipps zu Bewegung und Entspannung speziell für den Arbeitsplatz, Hintergrundwissen zu Bewegung und Entspannung, Auswirkungen auf Körper und Psyche.



### Ziel des Workshops:

Viele kleine Übungen, regelmäßig über den Tag verteilt, verbessern ganz wesentlich das persönliche Wohlbefinden und wirken präventiv auf unseren gesamten Bewegungsapparat. Bestehende Beschwerden können gelindert werden, Müdigkeit verschwindet. Zudem kann bessere Konzentration und eine höhere Leistungsfähigkeit erreicht werden.

### Details:

Gesund bleiben, trotz viel Arbeit, „Sitzmarathons“ und Termindruck! Gezielte Übungen speziell für den Arbeitsplatz: einfach und effektiv – zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination, Balance, Dehnung und Entspannung. Für dieses kreative Training nutzen wir vorhandene Gegebenheiten Wand, Stuhl, Tisch usw. Die Übungen können in der Pause, im Büro oder einfach mal zwischendurch „eingeschoben“ werden. Für alle, die wenig Zeit haben, und sich trotzdem fit und entspannt fühlen wollen.

### Dauer:

0,5 Tage

### Leistungen:

- Individuelle Konzeption des Workshops mit Berücksichtigung gewünschter Schwerpunkte
- Durchführung des Workshops
- Ausführliches Teilnehmer-Handout
- Ansprechpartner für die Teilnehmer im Nachgang zum Kurs

### Teilnehmer:

Das Training ist an keine Altersgrenze und keinen Fitnesslevel gebunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Maximal 10 Teilnehmer.

### Kontakt:

Anja Hermeling Gesundheitstraining & Management  
Herrenbergstraße 1, 82444 Schlehdorf  
Tel. +49 8851 9243233, Mobil +49 160 94448116  
mail@hermeling-gesundheitsmanagement.de  
www.hermeling-gesundheitsmanagement.de

