Aktive Büropause

Wir sitzen Tag für Tag viel zu lange, und das meist auch noch in einer ungünstigen Position. Für den Rücken, die Gelenke, die Muskulatur und die Bänder ist das Gift. Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, wurden einfache Übungen zusammengestellt, die Sie ganz bequem am Arbeitsplatz in der Mittagspause machen können.

Schnell, einfach, entspannend

Mit nur knapp zehn Minuten langen Bürogymnastik effektiv gegen Verspannungen

Wann? 25.10.2017 13:00 Uhr
Wo? Lehmhaus der AQUA Zehdenick

mit Wem? Frau A. Ehm

Keine Angst, Sie benötigen für eine aktive Büropause keine Trainingsklamotten und keine aufwendigen Sportgeräte. Die Übungsauswahl kann mühelos ausgeführt werden, es geht um das Erlernen von Ausgleichsübungen.