

BEWEGUNG FÜR DAS TEAM.

ADIEU HOMO SEDENS

Bewegung ist essenziell für unsere Gesundheit. Dabei geht es um regelmäßige, über den Tag verteilte Bewegungseinheiten und nicht um Workouts.

Hier ein kurzer Bewegungssnack, ein Spaziergang in der Mittagspause, freiwillig die Treppe nehmen oder zur übernächsten Bushaltestelle laufen.

Das viele Sitzen am Tag kann nicht durch zweimal Sport in der Woche ausgeglichen werden.

Der Alltag, auch im Büro, steckt voller Bewegung. Wir müssen die Gelegenheiten nur annehmen. Bewegung in Gemeinschaft ist dabei viel leichter, als sich alleine zu motivieren. Und mit individueller Betreuung kommt jede:r ans Ziel.

ZIEL

Dem Sitzen und Rückenschmerzen mit regelmäßiger Bewegung begegnen.

MÖGLICHE INHALTE

- Bewegungssnacks: individuelle Videos mit mobilisierenden Übungen im Stehen, Liegen oder Sitzen.
- Firmenfitness-Kurs: NATURAL MOBILITY für Kraft und Beweglichkeit.
- PAUSE +: Gehen, Atemübungen und kurze Entspannungs- und Aktivierungsübungen für mentale Balance
- Richtig heben und tragen. Was Du in der Rückenschule nicht erfährst.
- Bewegungs-Incentive in der Natur mit NATURAL HUMAN MOVEMENT

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de

