

# 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

Bewegungsintegration in den Arbeitsalltag. Erkennen von Bewegungsmöglichkeiten.

## MÖGLICHE INHALTE

- Interne Fortbildung „Bewegte Pausen eigenständig gestalten“.
- Richtig heben und tragen. Was Du in der Rückenschule nicht erfährst.
- Bewegungs-Workshop in der Natur mit NATURAL HUMAN MOVEMENT
- Bewegungs-Workshop in den Räumlichkeiten des Teams. Bewegungsideen mit den vorhandenen Möglichkeiten.

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

