

News April 2022

„Bewegte Mittagspause“ online Mehr Aktivität im Alltag und Rückengesundheit



Liebe Büroler*innen!

Wir bieten jetzt weitere „bewegte Mittagspausen“ an:
Etwas mehr Aktivität im Alltag und Rückengesundheit –
online per Zoom!

**Jeden Dienstag um 12.00 Uhr findet eine Büro- und Privat-
InOffice Rückenrunde durch OK-Personaltraining statt.**

Ablauf:

- Anmeldung und Schnuppern jederzeit möglich!
- Zoom Online »bewegte Stunde« 12.00-12.30 Uhr
(Teilnahme per Video oder Audio)
- Anmeldung mit Name / E-Mail / Tel.
über info@ok-personaltraining.de
oder telefonisch 0172-3686081
- Monatliche Kosten nur 29,- EUR
- Zahlung nach Bestätigung der Anmeldung
- 3 monatiger Zahlungsmodus (87,- EUR)
- Zoom-Link folgt nach Anmeldung!
- nur eine Matte und ein paar Kleingeräte sind notwendig
- ... und Spaß!

BENEFIT für dich :

- Rückengesundheit
- Schmerzfreiheit
- Verspannungen adé
- Abwechslung vom Sitzen
- mehr Leistungsfähigkeit
- kleines Break vom Alltag
- persönliche Tipps Bewegungsverhalten!!
- individuelles persönliches Analysegespräch

Auf zu etwas mehr Bewegung im Alltag und Job ...
wir freuen uns.

Sportliche Grüße
Luca & Olaf

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN