



BGM-Konzept „Fit im Büro“

Das smarte Kurskonzept, konzipiert für Büroarbeitsplätze.

„Fit im Büro“, unser smartes Kurskonzept, ist spezifisch auf Mitarbeiter an Büroarbeitsplätzen ausgerichtet. Durch 20-minütige, gezielte Bewegungseinheiten, mit den Schwerpunkten

- **Stabilisation der Tiefenmuskulatur des Wirbelapparates**



- **Dehnung und Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur**



- **kurzes „Inne gehen“ mit entspannenden Atemübungen**



wird permanenter sitzender Tätigkeit, sowie akuten Stresssituationen gezielt entgegengewirkt.

Die Kurseinheiten werden in Gruppen bis maximal 10 Personen durchgeführt. Durch unser flexibles Grundkonzept können hier mehrere Arbeitsgruppen hintereinander, direkt in den jeweiligen Arbeitsräumen oder in Durchgangsräumen, ein gezieltes und wohltuendes Training durchführen.

Bei den Übungseinheiten tritt kaum eine Schweißbildung auf, so kann der Mitarbeiter nach der Trainingseinheit, in angenehmer Verfassung seine Arbeitstätigkeit wieder aufnehmen.

Trainiert wird auf sogenannten Balancepads, kombiniert mit weiteren Zusatzgeräten, wie Gymnastik- und Fitnessbändern, sowie Swing-Sticks.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen unter **07307 – 29738 -25** oder per E-Mail an **info@shb-consulting.com** jederzeit gerne zur Verfügung!

Wir sind immer in Bewegung für Ihre Gesundheit und Ihren Erfolg!