



## Training: Functional Fit

16.11.2023 | 10:00 – 10:45 Uhr | digital

### Mehr Bewegung?

Du möchtest dich mal wieder auspowern und dein Rücken fühlt sich verspannt an? Zu wenig Bewegung kann sich nicht nur körperlich, sondern auch geistig auf unseren Körper auswirken. Mache dich also bereit für ein funktionelles und effektives Workout.

### Sorge für Abwechslung!

Lasst uns gemeinsam aktiv werden und den Arbeitsalltag hinter uns lassen. Wir machen verschiedene Ganzkörperübungen, die dich auf eine neue Art und Weise herausfordern werden. Von Koordination über Balance und Beweglichkeit.

Gesundheitspartner:

