

Ausgleichsgymnastik am Arbeitsplatz

Bringen Sie sich in Balance



WARUM Ausgleichsgymnastik?

- Reduzieren Sie Stress
- Lockern Sie Ihre Muskeln
- Steigern Sie Ihre Konzentration
- Verhindern Sie Muskelverspannungen



WANN

Ausgleichsgymnastik?

2-4 Ausgleichsübungen
pro Arbeitszeitstunde

WIE LANGE

Ausgleichsgymnastik?

30-60 Sekunden
pro Arbeitszeitstunde