

# Gesundheits- tag

Wo? / Wann? / Was?

Wo? \_\_\_\_\_

Wann? \_\_\_\_\_

Was? \_\_\_\_\_

**spürbar**

<https://aramark-ist-spuebar.movement24.de/>

Passwort: spuebar



# Was erwartet dich?

## Mini-Workshop (15 Min.)

Im Mini-Workshop lernst du, wie du mit einem Kurzprogramm an Lockerungsübungen für klassische Beschwerden den arbeitsbedingten Belastungen entgegenwirken kannst.

Uhrzeit:

## Body-Check (10 Min.)

Du hast körperliche Beschwerden, bspw. im Rücken-, Hüft- oder Kniebereich? Dann bist du hier genau richtig! Durch einen individuellen Check-Up, mit kurzer Bewegungsanalyse werden Defizite aufgedeckt und du erhältst eine Auswahl an effektiven Übungen zum Ausgleich.

**Komm einfach vorbei!**

Hast du Fragen?  
Wende dich an:



SEI DABEI!

Erfahre hier direkt mehr zu deinen Angeboten des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

