

Gesundheits- tag

Wo? / Wann? / Was?

Wo? _____

Wann? _____

Was? _____

spürbar

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

Passwort: spuerbar



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:

EMG-Messung (20 Min.)

Du leidest an Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich? Bei der EMG-Messung wird die muskuläre Spannung sichtbar gemacht. Nach einer Analyse der Daten bekommst du eine individuelle Auswahl und Kurzanleitung der effektivsten Übungen gegen deinen verspannten Nacken.

Komm einfach vorbei!

Hast du Fragen?
Wende dich an:



SEI DABEI!

Erfahre hier direkt mehr zu deinen Angeboten des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

