

Ihr Fitnesskalender



Bitte wählen Sie 20 Videos aus



Stressmanagement

Progressive Muskelrelaxation	15:00 min
Sinnesreise	3:00 min
Body Scan	15:00 min
Autogenes Training	15:00 min



Gesund Kochen

Schnelle & cremige Tomaten-Gnocchi-Pfanne	7:00 min
Frische Frühlingswraps mit Fleisch oder Tofu	10:00 min
Zucchini-Nudeln mit frischem Pesto Genovese	13:00 min
Veganes Grünes Thai Curry	15:00 min



Resilienz

Resilienz - und was Pippi Langstrumpf damit zu tun hat	15:00 min
Stressmanagement for Beginners	15:00 min
Der Weg zu meiner inneren Stärke	10:00 min
Passe ich zur Arbeit oder die Arbeit zu mir?	15:00 min



Ergonomie

Einführung - Mein gesunder Bildschirmarbeitsplatz	2:30 min
Teil 1 Stuhlhöhe	2:30 min
Teil 2 Sitzfläche	1:15 min
Teil 3 Höhe der Rückenlehne	2:15 min
Teil 4 Dynamik der Rückenlehne	2:15 min
Teil 5 Die Armlehnen	2:15 min



Ergonomie

Teil 6 Tischhöhe	2:00 min
Teil 7 Monitor	2:55 min
Teil 8 Tastatur	2:00 min
Teil 9 Die Maus	4:00 min
Teil 10 Die Augen	2:30 min



Yoga im Büro

Entspannung durch Bodyscan	7:30 min
Lockerung für Schultern und Nacken	12:00 min
Yoga für die Sehkraft	7:30 min
Aufräumen der Gedanken	3:45 min
Yogaübungen mit Bürostuhl	15:00 min



Regeneratives Yoga

Teil 1	Teil 2	Teil 3	15:00 min
--------	--------	--------	-----------



Office Moves

Spinal Roll	6:00 min
Body Hug	5:00 min
Chop Cut	4:00 min
Palm Direction	7:30 min
Creepy Crawler	4:30 min
Squish Walk	5:00 min



High Performance Moves

Speed Run	1:10 min
Vollatmung	6:00 min
Wachklopfen	2:00 min



High Performance Moves

Augentraining	4:30 min
Fist & hip bump	2:00 min
Joint Renewal	5:00 min
Eagle Variation	3:00 min
Hands & leg Shake	1:00 min
Auflockern	4:30 min



Homeoffice-Tabata

Lockerung des Oberkörpers	7:00 min
Beweglichkeit des Schultergürtels	6:00 min
Mobilität der Halswirbelsäule stärken	6:30 min
Ganzkörperaktivierung	6:30 min
Streckung des Körpers, Raus aus dem Katzenbuckel	6:00 min
Kräftigungsübungen am Schreibtisch	6:00 min
Recken & Strecken - Dehnungsübungen	6:00 min



Bewegung

Full-Body-Workout mit Stuhl	45:00 min
Rücken-Workout	40:00 min
Theraband-Training Teil 1	17:00 min
Theraband-Training Teil 2	15:00 min
Theraband-Training Teil 3	15:00 min
Beine & Po Workout	3:00 min
Bauch Workout	8:00 min
Full-Body-Workout im Freien	45:00 min
Bein-Workout im Freien	11:00 min



Hautschutz

inklusive!

UV-Strahlung & Hautschutz, Eingecremt ist halb geschützt!	4:00 min
---	----------

* Pflichtangabe

Vorname*

Nachname*

Unternehmen*

E-mail*

Telefon

Ihre Frage/Nachricht

Bitte laden Sie das ausgefüllte Formular herunter und senden Sie es an info@gesundheitsmanagement24.de



Die **Gesundheits-**
Manager

Die GesundheitsManager – Unternehmensberatung
für Betriebliches Gesundheitsmanagement
Krausenstraße 9-10, 10117 Berlin | Deutschland

Telefon 0800-0242400 (gebührenfrei)

Telefax 030-555 75 36 89

info@gesundheitsmanagement24.de

