

BEBIE'S



BALANCE

Es ist sicher unbestritten, dass Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das grösste Kapital Ihrer Firma sind.

In diesem Sinne müsste es für eine konzentrierte
Unterbrechung für die Gesundheit
Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
im Tagesablauf Ihrer Veranstaltung doch eigentlich noch Platz haben.

Basics in der Gesundheitsprophylaxe sind
Herz-/Kreislaufprophylaxe
Ernährung
Bewegung von morgens bis abends
rückengerechtes Verhalten /Ergonomie am Arbeitsplatz
Kräftigung
Entspannung
Erholung

In einer ca. 30minütigen Präsentation
mit praktischen Einschüben
erhalten Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
das nötige Rüstzeug,
um einiges für ihre Gesundheit
regelmässig in den Alltag zu integrieren

Presenter ist

Fritz
der vermutlich erfahrenste Fitnessberater und
1. Personaltrainer der Schweiz

Kosten
nach Absprache

Fritz Bebie, bebie@bluewin.ch, Lerchenhalde 16, 8703 Erlenbach, 044 251 36 97
12/2016