

# WIR LADEN SIE HERZLICH EIN!

## FMS Test - Functional Movement Screen

Ist ein System für eine einfache und quantifizierbare Methode zur Bewertung der grundlegenden Bewegungsfähigkeiten.

## Ergonomie Beratung

Individuelle Gestaltung des Arbeitsplatzes für gesundes, nachhaltiges Arbeiten.

## Mini Breaks mit Achtsamkeitstraining

Beinhaltet Atemübungen und Meditationen zur Steigerung der Stressresilienz. Die Techniken fördern die Entspannung und trainieren gleichzeitig das Konzentrationsvermögen.

**22. September 2018**

**Start 10:00 – 12:00 Uhr**

**im UPDATE FITNESS CENTER**

Es gibt kleine, leckere Snacks sowie Kaffee und Erfrischungsgetränke.

Wir freuen uns auf Sie.