



SPORTWISSENSCHAFT
TRIFFT **ENTSPANNUNG!**

[www.freibewegen.de!](http://www.freibewegen.de)



1.Seminare (Informieren)

- + Ergonomie - Rückengerecht und stressfrei arbeiten
- + Stress und Bournout - Was kann man tun?

2.Bewegung (Umsetzen - Trainieren)

- + Rückenschulen
- + Rückenfitness
- + Freibewegen - Gesundheitstraining
- + Freibewegen Personaltraining

3.Entspannung (Entspannen)

- + Yoga
- + Yoga Personaltraining
- + Freibewegen - Entspannungstraining
- + Meditation

[www.freibewegen.de!](http://www.freibewegen.de)