



BLEIBEN SIE FIT – MACHEN SIE MIT



Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung wird ab September für alle interessierten und aktiven Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine „aktive Pause“ angeboten. Das Angebot soll den Teilnehmer/innen keine Höchstleistungen abverlangen, sondern Abwechslung vom Schreibtisch bieten. Mit leichter Gymnastik, Bewegung, Lockerungsübungen und Entspannung in der Gruppe unter Anleitung einer Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin von der Firma Rose-Zeuner gibt es eine Alternative zur bisherigen Mittagspausengestaltung.



Beginn: Donnerstag, 05.09.2013

Zeit: in der Mittagspause von 12.15 – 12.45 Uhr

Ort: Kreishaus, Raum wird noch bekannt gegeben

Rhythmus: 1x wöchentlich donnerstags

Mitzubringen: 1 Handtuch

**Sonstiges: Matten und sonstiges Sportgerät
(z.B. Bälle) werden gestellt**



Teilnehmen können alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach Lust, Laune und wenn sie sich am Donnerstag die Zeit dafür nehmen wollen.

Wer mitmachen möchte, meldet sich bitte bis zum 20.08.2013 unter Tel. 623 oder per E-Mail an b.stiblewski@kreis-oh.de, um den Teilnehmerkreis einschätzen zu können und weil nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht.