

**AOK - Kurse**  
Netzwerk  
Gesunde Betriebe Morbach

## Gesunde Betriebe bewegt..

Sie haben Lust in der Gruppe aktiv zu werden und etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun? Dann haben wir genau das Richtige für Sie: walken mit Reaktiv-Hanteln.

### Inhalte:

- Richtiger Umgang mit den Hanteln
- Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination
- Schonendes Ganzkörperworkout
- Aktivierung der tiefliegenden gelenkstützenden Muskulatur



### Neugierig?

Informationen und Anmeldeformulare erhalten Sie bei Ihrem BGM-Ansprechpartner bzw. in der Personalabteilung