

Ihr Logo

Logo der
Krankenkasse

Titel Ihrer Veranstaltung

Datum

Bitte klicken Sie im Zeitplan auf eine Lern- bzw. Praxiseinheit, um sich anzumelden.

ZEITPLAN VORMITTAG					
Uhrzeit		Lerneinheit 1	Praxiseinheit 1	Lerneinheit 2	Praxiseinheit 2
9:00					
9:15					
9:30					
9:45					
10:00		Der gesunde Rücken 10:00-10:45 Uhr		Gesundheit ist Herzenssache – Prävention durch Bewegung 10:00-10:45 Uhr	
10:15					
10:30					
10:45					
11:00			Bürofitness 11:00-11:30 Uhr		Workout „Fit im Job“ 11:00-11:30 Uhr
11:15					
11:30					
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
Pause bis 12:30 Uhr (weiter geht's auf der zweiten Seite)					

Ihr Logo

Logo der
Krankenkasse

Titel Ihrer Veranstaltung Datum

Bitte klicken Sie im Zeitplan auf eine Lern- bzw. Praxiseinheit, um sich anzumelden.

ZEITPLAN NACHMITTAG						
Uhrzeit		Lerneinheit 1	Praxiseinheit 1	Lerneinheit 2	Praxiseinheit 2	
13:00		Grundlagen des Stressmanagements & Handlungsempfehlungen 13:00-13:45 Uhr		Richtiges Ausdauertraining für Anfänger und den Profi 13:00-13:45 Uhr		
13:15						
13:30						
13:45						
14:00			Yoga – am Arbeitsplatz 14:00-14:30 Uhr		Bürofitness 14:00-14:30 Uhr	
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						

Scannen Sie den QR-Code, um zur digitalen Ansicht auf Ihrem Endgerät zu gelangen.

