



HH-LAWYERS_OFFICE-FIT HAV

Fitte, gesunde und motivierte Mitarbeiter durch Bewegung mit Fitnesstrainerin Kerstin Gley

- Mit gezielten Übungen den Rücken stärken, Beweglichkeit fördern und Verspannungen lösen
- Es kann auch in regulärer Kleidung trainiert werden, da die Bewegungen im moderaten Bereich stattfinden
- Das Training findet hauptsächlich im Stehen oder auf dem Stuhl statt
- 45 Minuten Bewegung genießen und fit und energiegeladen für die Arbeit sein
- Terminabsprachen individuell und nach Bedarf

Interessant: Jeder Arbeitgeber kann bis zu € 500,00 pro Mitarbeiter für Sport-Präventionsmaßnahmen steuerlich absetzen.

Termine finden nach Absprache und direkt in Ihrer Kanzlei statt.

Die Kosten betragen € 75,00 inklusive MwSt. für 45 Minuten (max. 10 Teilnehmer), inklusive Vorbereitung, zzgl. An- und Abfahrt

HAV-Mitglieder erhalten auf Wunsch eine separat buchbare individuelle Vitalberatung für € 90,00 statt € 120,00

Anmeldung direkt an Kerstin Gley, E-Mail: training@kerstingley.de, Tel: 0172-4332348