



# HAVfit – deine bewegte Pause – online

Ein ganz besonderes Angebot für unsere Mitglieder und deren nicht anwaltliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Büro!

**Montags von 12:00 bis 12:30 Uhr (Termin 1) und von 12:30 bis 13:00 Uhr (Termin 2) finden unsere HAVfit Online-Kurse statt, in denen Sie jeweils eine halbe Stunde mit moderaten Bewegungen im Stehen oder auf dem Stuhl fit werden.**

Unsere Trainerin Kerstin Gley trainiert mit Ihnen am Bildschirm die besonders in diesen Zeiten angespannten Körperregionen wie Nacken, Rücken, aber auch die vernachlässigten Beine. Das alles in einer sehr lockeren Atmosphäre per zoom, die O-Töne der Teilnehmer sprechen für sich:

*„Endlich kann ich meinen Kopf wieder richtig nach links und rechts bewegen, danke!“*

*„Immer kurz vor der Grenze, so dass am nächsten Tag auch etwas Muskelkater da ist, aber ohne dass man ins Schwitzen gerät, so dass es wunderbar in den Büroalltag passt, super!“*

Und das Beste: Kostenlos und exklusiv für unsere Mitglieder und deren nicht anwaltlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Büro! Dazu sind keine Sportkleidung oder Handtuch nötig, einfach anmelden und über zoom mitmachen.

**Den Zugangslink erhalten Sie direkt vormittags am Veranstaltungstag.  
Anmeldung einfach unter [info@hav.de](mailto:info@hav.de)**