

Firmenfitness

Im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention werden Firmenfitness und diesbezügliche Angebote in Form von Seminaren zum Gesundheitstraining immer wichtiger.

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING® ermöglicht es, einzelne Bausteine aus dem Gesamtangebot für Ihre Firmenfitness zu buchen.

Ziel ist, in kompakter Form alltagsgerechte und flexible Lösungen im Bereich Sport, Gesundheit und Ernährung, bei Rückenproblemen und zur Entspannung zu erarbeiten und zu praktizieren.

Wichtigster Baustein ist ein sanftes Ausdauertraining.

Kosten und Termine auf Anfrage

© JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®