



15 Minuten Aktive Pause jeden Morgen ist im virtuellen Büroalltag ein wunderbarer Start in den Tag! Jeder für sich zu Hause und trotzdem beisammen und auch noch etwas Gutes für Körper und Geist getan! Besser geht nicht und wahrlich empfehlenswert!

**James Kueng**

Supply Chain Management am Standort MCH P  
Aktive Pause München



Bei mir und vielen Kolleginnen und Kollegen ist das Bewusstsein für ergonomisches Arbeiten durch die Aktive Pause nochmals deutlich gestiegen. Einige Übungen wiederhole ich gelegentlich auch zu Hause.

**Julian Phillip Mergarten**

Küchenchef im Forum 2 am Standort MCH P  
Aktive Pause München



**ANGEBOT VOR ORT**

# **Gesundheit, Sport und Wohlbefinden in Feldafing**

**siemens.com**

Siemens AG  
Global Leadership Center Feldafing  
Siemensstraße 20  
82340 Feldafing

© 02.2023, Siemens AG

**SIEMENS**

## Aktive Pause

Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen im Team mit einem Trainer vor Ort.

- 🕒 15 – 20 Min.
- € ab € 70 (zzgl. Fahrtkosten und Material)
- 💬 Deutsch oder Englisch
- 📄 [Weitere Informationen](#)
- 👕 Businesskleidung
- ✉️ [Buchungsanfrage](#)

## Bewegungs- und Entspannungssessions

z. B. Yoga, Pilates, Stretch & Relax, Progressive Muskelrelaxation (PMR), u.v.m.

- 🕒 45 – 90 Min.
- € ab 90 € (zzgl. Fahrtkosten und Material)
- 💬 Deutsch oder Englisch
- 📄 [Weitere Informationen](#)
- 👕 Sportkleidung
- ✉️ [Buchungsanfrage](#)



## Workshops und Vorträge “get the healthy break”

Erleben von Gesundheitsthemen in Theorie und Praxis mit wissenschaftlich fundiertem Hintergrund, wie z.B. Achtsamkeit, Bewegung im Arbeitsalltag, Faszination Faszien, Gesundheit und Wohlbefinden beim Mobile Working, u.v.m.

- 🕒 60 – 90 Min.
- € ab 280 € (zzgl. Fahrtkosten und Material)
- 💬 Deutsch oder Englisch
- 📄 [Weitere Informationen](#)
- 👕 Businesskleidung / Sportkleidung
- ✉️ [Buchungsanfrage](#)

## Team-Challenge: Wald-Schnitzeljagd

In Kleingruppen werden entlang einer vorgegebenen Route spielerisch Aufgaben im Team absolviert.

- 🕒 ab 2 Std.
- € ab 69 € pro Person  
(Mindestteilnehmendenzahl: 8)
- 💬 Deutsch oder Englisch
- 📄 [Weitere Informationen](#)
- 👕 Freizeitkleidung
- ✉️ [Buchungsanfrage](#)

