



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



VIRTUELLES ANGEBOT

**Gesundheit, Sport
und Wohlbefinden**
in Feldafing

[siemens.com](https://www.siemens.com)

Siemens AG
Global Leadership Center Feldafing
Siemensstraße 20
82340 Feldafing

© 10.2025, Siemens AG

SIEMENS

Aktive Pause

Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen im Team.

- 🕒 15 – 20 Min.
- € auf Anfrage
- 🗣 Deutsch oder Englisch
- 📄 [Weitere Informationen](#)
- 👕 Businesskleidung
- 📅 [Buchungsanfrage](#)

Bewegungs- und Entspannungssessions

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

- 🕒 45 – 60 Min.
- € auf Anfrage
- 🗣 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.

- 🕒 30 – 90 Min.
- € auf Anfrage
- 🗣 Deutsch oder Englisch
- 📄 [Weitere Informationen](#)
- 👕 Businesskleidung / Sportkleidung
- 📅 [Buchungsanfrage](#)



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

