

Siemens AG
Health Promotion München
P&O EHS DE HM STH HP-MCH
Otto-Hahn-Ring 6
81739 München, Deutschland

E-Mail: hp.mch.ehs@siemens.com
intranet.siemens.com/health-promotion

© 02.2023, Siemens AG

SIEMENS

PRÄVENTION AM ARBEITSPLATZ

Bewegungs-/ Entspannungs- sessions

intranet.siemens.com/health-promotion

Sie möchten eine
**Bewegungs- oder
Entspannungssession**
buchen? Wir sind gerne
für Sie da.

E-Mail

hp.mch.ehs@siemens.com

Weitere Informationen

intranet.siemens.com/health-promotion



Bewegungs-/ Entspannungs- sessions

Unsere Bewegungs- und Entspannungssessions unterstützen Sie dabei, aktiv und munter in den Tag zu starten oder schaffen die optimale **Überleitung in einen entspannten Feierabend**. Die Übungen schaffen einen Ausgleich zum vielen Sitzen und helfen Ihnen, sich mental zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Wählen Sie jetzt das passende Angebot für sich und Ihre Abteilung aus.



Inhalte der Sessions:

- Morgensport
- Lauftraining
- Workout
- Yoga
- Pilates
- Funktionelles Training
- Progressive Muskelrelaxation
- u.v.m.

Die Inhalte werden auf Sie, Ihr Team und Ihren Arbeitsalltag abgestimmt und sind leicht umsetzbar.



Gesundheit – Sport/Bewegung und Wohlbefinden

Wissenswertes

- Zielgruppe: Alle Mitarbeitenden der Siemens AG und verbundener Unternehmen
- Kosten: auf Anfrage
- Kostenträger: Kostenstelle der Abteilung
- Buchung durch die Führungskraft
- Dauer: 45 bis 90 Minuten
- Ort:
 - Virtuell per MS Teams
 - Meetingraum vor Ort
- Teilnehmendenzahl: nach Absprache

