

KURSANGEBOTE VON HEALTH PROMOTION FÜR SIEMENS HEALTHINEERS MITARBEITER

Stretch & Relax

Inhalt des Kurses:

Zeit zum Runterfahren und Auftanken. In dieser Einheit geht es um bewusste Dehnung, Loslassen und Entspannung. Die Einheit hilft dem Körper zu regenerieren und den Geist zur Ruhe zu bringen. Gearbeitet wird ohne Geräte und mit ruhiger Musik, die dich in die Tiefe deines Körpers trägt. Ziel ist mehr Flexibilität, Gelassenheit und innere Balance – ein kleiner Reset für Körper und Seele. Ideal als Ausgleich zum Alltag oder als Abschluss eines intensiveren Trainings oder Arbeitstages.

Termine*:	Do., 15.01. – 15.03.26 um 18:15 bis 18:45 Uhr (30min)
Kurs-ID:	WI25-FO-S&R-DO1815-1-SH
Kursdauer:	8 Einheiten
Kursgebühr:	24 €
Kursleiter/in**:	Saskia Hofmann (Donnerstagkurs)
Teilnehmerzahl:	mind. 10, max. 20
Zielgruppe:	Einsteiger / Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Wellbeing Raum, FOR S D4a FL4 R4008
Sportausrüstung:	Bitte bringen Sie ein Handtuch mit! Gymnastikmatten sind vorhanden.
Anmeldung:	Bitte beachten: aus verwaltungstechnischen Gründen müssen sich zuerst für die Nutzung der Siemens Sport- und Freizeitanlage Erlangen registrieren, um sich für den Kurs in Forchheim anmelden zu können. Die Jahresgebühr über 50 € fällt für Kurse in Forchheim <u>nicht</u> an. • <i>Sie sind bereits in der Siemens Sport- und Freizeitanlage registriert?</i> Dann melden sie sich direkt für den Kurs Stretch & Relax an. • <i>Sie sind noch nicht für die Sport- und Freizeitanlage registriert?</i> Bitte füllen sie erst die Online-Anmeldung aus. Im zweiten Schritt können sie sich direkt für den Kurs Stretch & Relax anmelden.

Fragen:

Haben Sie Fragen oder Probleme bei der Anmeldung? Bitte wenden Sie sich an Monika Gaal: monika.gaal@siemens.com

- * Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.
- ** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.