

KURSANGEBOTE VON HEALTH PROMOTION FÜR SIEMENS HEALTHINEERS MITARBEITER

Mobility & Stretching

Inhalt des Kurses:

In dieser Stunde dreht sich alles um Beweglichkeit, Gelenkgesundheit und geschmeidige Muskeln. Durch gezielte Mobility-Übungen und aktive, als auch passive Dehntechniken verbesserst du deine Körperwahrnehmung, löst Verspannungen und förderst eine aufrechte Haltung. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht – sanft, aber effektiv. Unterstützt von moderner Musik entsteht ein Flow aus Bewegung und Leichtigkeit, der dich beweglicher und freier fühlen lässt.

Termine*:	Di., 13.01.26 – 03.03.26
Kurs-ID:	WI25-FO-M&S-DI1800-1-SH
Uhrzeit:	18:00 – 18:45 Uhr
Kursdauer:	8 Einheiten
Kursgebühr:	32 €
Kursleiter/in**:	Saskia Hofmann
Teilnehmerzahl:	mind. 8, 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 Mobility & Stretching an. • <i>Sie sind noch nicht für die Sport- und Freizeitanlage registriert?</i>

Bitte füllen sie erst die [Online-Anmeldung](#) aus. Im zweiten Schritte können sie sich direkt für den Kurs [Mobility & Stretching](#) 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.