

Q-Spezial: Wohlfühlen im Büro

im Max Wenisch
Studio
Krems

Q-loungefit
Institut der Gesundheit

www.maxwenischstudio.at
3500 Krems, Lerchenfelderstraße 5

4. März 2017 ab 13.00 Uhr



Max stellt vor: Wohlfühlen am Arbeitsplatz

Wie sitze ich richtig?



Wie vermeide ich Kreuz- und Nackenschmerzen?

- Ergonomie am Büro-Arbeitsplatz mit Andreas Weisz
- Einstellung des Arbeitsplatzes, Tisch und Sessel auf meinen Körper.



Trainerteam referiert zu Schwerpunkttaktionen:

- FIT mit schnellen Übungen in der Arbeitspause
- Entspannung des Körpers durch mentales Training
- Aufbautraining für Rückenmuskulatur.

Termine unter Tel.: 43 (0) 650/53 05 756



fit & fesch im Studio

Getränke bei Q-lounge Musik, Nahrung für Körper, Geist & Seele
Aktionen und Angebote des Tages für alle Teilnehmer



Q-Magic Hair style
Damen- und Herrenfriseurstudio
von Margit Wenisch
Tel.: 0664 / 75 03 88 01



Mobile Hand- & Fußpflege
von Daniela Blaim
Tel.: 0664/75 03 880