

Gesundheitstag

„Fit in den Sommer“

am Dienstag, den 18.06.2024



Senioren-Park

carpe diem®

Liebe Mitarbeiter,

Gesundheit ist der größte Reichtum und Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Daher haben wir uns für Sie einen umfangreichen Gesundheitstag überlegt und bieten Ihnen für den 18.06.2024 eine bunte Auswahl.

Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei:

- 10:00 bis 15:00 Uhr – unter unserem Vordach:
Informationen über Dienstradleasing, Ergonomie-Beratung, E-Bikes testen, Fahrraddurchsicht des eigenen E-Bikes durch die Tretmühle Radebeul
- 10:00 bis 15:00 Uhr – im Rondell
Das Thomas Sport Center hat eine Überraschung – Viel Spaß dabei ;-)
- 11:00 bis 12:30 Uhr – im Clubraum
Yoga zum Thema Schulter/Nacken/Rücken, Übungen für Daheim mit Yokanti Dresden, Frau Katrin Schubert
➔ **Hinweis:** 12 Teilnehmer möglich, bei Interesse bitte in die Liste im Kopierraum eintragen
- 12:45 bis 14:15 Uhr – im Clubraum
Yoga zum Entspannen, Übungen gegen Einschlaf- und Durchschlafstörungen mit Yokanti Dresden, Frau Katrin Schubert
* Ende Oktober wird es eine Wiederholung des Angebotes geben, in dessen Rahmen über die gesammelten Erfahrungen gesprochen werden kann
➔ **Hinweis:** 12 Teilnehmer möglich, bei Interesse bitte in die Liste im Kopierraum eintragen
- 15:00 bis 19:00 Uhr – Fitnessarena Meißen, Ferdinandstraße 2
Kostenfreies Probetraining
➔ **Hinweis:** bei Mitgliedschaft in der Fitnessarena bietet carpe diem eine Gesundheitsprämie in Höhe von 159€/Jahr. Voraussetzung: Nachweiserbringung über 25 Besuche/Jahr in der Fitnessarena, egal in welcher Filiale
- Frau Lehmann von der AOK Plus berät über die Möglichkeit der Präventionskurse/Gutscheine über die Krankenkasse

Wir wünschen viel Spaß!



THOMAS
SPORT
CENTER



Yokanti ♥ Yoga einfach machen
Inhaberin: Katrin Schubert
Martin Opitz Str. 2
01157 Dresden



Veranstaltungskalender

...hier ist jede Menge los!