

Fortbildung

06.10.2025 13:30 Uhr - 17:00 Uhr

Active Office – bleiben Sie im (Home-) Office in Bestform

Sie entwickeln Körperbewusstsein für Spannungs-, Stress- und Entzündungsmanagement Mit effektiven Bewegungs- und Mobilisationsübungen zwischendurch können Sie Ihre Gesundheit und Ihre Leistung am Arbeitsplatz langfristig verbessern und schmerzfrei bleiben.

Zielgruppe:

Dieser Kurs ist nur für Mitarbeitende des Caritasverbandes für Stuttgart e.V..

Termin:

06.10.2025 13:30 Uhr - 17:00 Uhr

Referent(inn)en:

Mathias Wengert (Dipl. -Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer, INBEST-FORM®, Gesundheitsmanagement, Blackroll® Master Trainer)

Ansprechpartner:

Elke Großhellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)
Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

Veranstalter:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

Veranstaltungsnummer:

017/2025BQ