

Der Gesundheitsmonat bei Berenberg



BERENBERG
PRIVATBANKIERS SEIT 1590




Die Kurseinheiten finden in unserem neuen Raum „BeGo public space“
in der **Fehlandtstraße 3 im 4. OG** statt.

Woche 1

04.10.2022	17.00-18.00	Ganzkörpertraining
05.10.2022	12.00-12.30	Bewegte Pause
06.10.2022	08.30-09.00	Hüftmobilisation
07.10.2022	08.30-09.00	Morgenmeditation



Woche 2

11.10.2022	08.30-09.00	Yoga Flow
12.10.2022	12.00-12.30	Entspannte Pause – Autogenes Training
	10.30-14.00	 Grippeschutzimpfung
13.10.2022	17.00-18.00	Power Yoga
14.10.2022	12.00-12.30	Lunch Meditation

Woche 3

18.10.2022	12.00-12.30	Bewegte Pause
19.10.2022	08.30-09.00	FazienFit
20.10.2022	17.00-18.00	Core-Fit
21.10.2022	08.30-09.00	Stretch & Relax

Woche 4

25.10.2022	17.00-18.00	Rücken-Fit
	08.30-16.30	 Grippeschutzimpfung
26.10.2022	08.30-09.00	BodyScan
	10.30-17.00	 Sehtest
27.10.2022	12.00-12.30	Business Yoga
28.10.2022	08.30-09.00	Meditation Wochenausklang

Gesundheitspartner:



move 

Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH