

b.it Gesundheitsworkshop „Fit im Winter“



**Gesund und vital durch
den Winter**

Seminarinhalte

Praktische Tipps + Tricks für die
Übergangszeit

- Kneippanwendungen für zuhause



- Entspannungstraining für mehr Energie
- Muskel-/Kräftigungstraining für Piste und Büro



- Bewegung an der frischen Luft
- vitality special „Winterfit durch gesunde Ernährung“

