

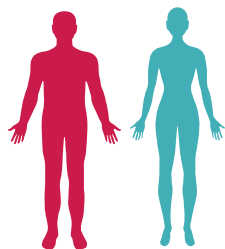
DINO-FITTE-PAUSE! (DIFIP)



Unser Körper benötigt dringend und regelmäßig Bewegung!



In der Arbeitspause gemeinsam, freudig und locker aktivieren!



Ein gesunder, energetischer Körper kann Arbeitsaufgaben erfolgreicher erledigen!



Mit Turboenergie und Motivation richtig durchstarten!



Ein wirksames Puzzelteil im wöchentlichen Bewegungsprogramm.



Durch die richtige Anleitung gezielte Arbeitspower freisetzen!

DIFIP-Ablauf

01

Dauer pro Einheit: 20 Minuten

02

Anzahl Einheiten: 8-12 (zum Beispiel: 1 – 2x pro Woche)

03

Anzahl TeilnehmerInnen: bis zu 15 (je nach Raumgröße)

04

**Inklusive: professionelle(r) TrainerIn, Hilfsmittel,
geeignete Musik, An- und Abfahrt**

05

Ort: im Unternehmen