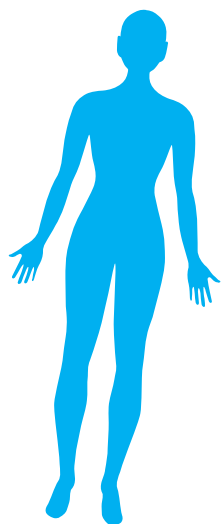


DINO-RÜCKEN-FIT! (DIRÜFI)



01

Der Rücken bildet einen sehr **wichtigen** Teil unseres Körpers!

02

Ein **stabiler** Rücken kann die Leistungsfähigkeit jeder Kollegin und jedes Kollegen enorm **steigern**!

03

Die körperliche Belastbarkeit **wächst** um ein Vielfaches – und sichert so **nachhaltige** Arbeitsleistungen!

DIRÜFI-Ablauf

01

Dauer pro Einheit: 30 - 45 Minuten

02

Anzahl Einheiten: 8-10 (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