

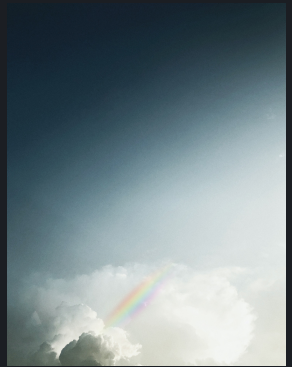


Bloomergy|m

BGM NEWSFLASH

23|02|2021

CORPORATE WELLNESS



LET US BLOOM TOGETHER

BGM NEWSFLASH

23|02|2021

DAS PROGRAMM

13:30 CORPORATE WELLNESS
- GESUNDHEITSMANAGEMENT NEU GEDACHT

13:45 HEALTH WRAP UP - TEIL 1
- GESUNDER SCHLAF TRIFFT AUF GEZIELTE REGENERATION

14:10 ACTIVE BREAK: MEDITATION QUICKIE

14:30 ACTIVE BREAK: BLACKROLL MEETS YOGA

14:50 HEALTH TALK - TEIL 2
- ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG (IM UND AUSSERHALB DES HOMEOFFICE)

15:15 ENDURANCE TALK
- GEZIELTES AUSDAUERTRAINING

15:40 HEALTH WRAP UP - TEIL 2
- ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG (IM UND AUSSERHALB DES HOMEOFFICE)

16:00 ACTIVE BREAK: BRAIN GYM
- EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR DIE GEHIRNLEISTUNG

16:15 ACTIVE BREAK: FUNCTIONAL LOOP WORKOUT

16:35 UHR ENDE DER VERANSTALTUNG

JETZT BIS ZUM 18.2.21 REGISTRIEREN UNTER KURSE@BLOOMERGYM.DE
UND EINEN KOSTENLOSEN PLATZ SICHERN



LET US BLOOM TOGETHER