

Coaching & Fitness
Carola Milde & Frank Feldhus
Carl-Bunje-Str. 20
26129 Oldenburg

Ihr Zeichen

Unser Zeichen

Durchwahl

Fax

E-Mail ...@ndr.de

Datum

262

20. Juni 2008

Aktive Pause“ 9. April bis 11. Juni 2008

Sehr geehrte Frau Milde,
Sehr geehrter Herr Feldhus,


unter dem Motto „Aktive Mittagspause“ hat die Trainerin der Firma „Coaching und Fitness“ in Oldenburg einmal wöchentlich ein Trainingsprogramm mit Mitarbeitern des NDR-Studios Oldenburg absolviert.

Die Kolleginnen, die daran teilnahmen, waren durchweg sehr zufrieden. Einige von ihnen, die unter chronischen schmerzhaften Verspannungen im Rücken leiden, fühlten sich nach der „Aktiven Pause“ schmerzfrei und angenehm entspannt.

Besonders positiv fanden die Teilnehmer, dass die Übungen abwechslungsreich waren. Der Schwerpunkt lag auf Übungen für den Hals-Schulter-Nacken-Bereich, doch wurden in jeder „Aktiven Pause“ alle Muskelgruppen aktiviert. Es gab Übungen im Sitzen, die täglich in den Büroalltag integriert werden können, zudem wurden den Teilnehmerinnen Tipps für den Arbeitsalltag und den Alltag zu Hause gegeben.

Wir können so eine „Aktive Pause“ allen im Büro Tätigen nur empfehlen.

Mit freundlichen Grüßen


Johanna Steiner
Teilnehmerin


Martin Reckweg
Studioleiter