



FUNKCIONALNA VADBA Z OSEBNIM PRISTOPOM

**NAREDITE NEKAJ ZASE IN ZA VAŠ
POSEL KAR NA DELOVNEM MESTU**

IZOBRAŽEVALNO PREVENTIVNE DELAVNICE

Višja delovna učinkovitost
Odpravljanje bolečin
Vzdrževanje telesne teže
Boljši imunski sistem
Preprečevanje izgube mišične mase
Vzdrževanje hormonskega ravnovesja
Boljše ravnotežje
Boljša koordinacija
Moč
Sproščenost in spontanost
Druženje
Učenje novega
Izboljšanje komunikacije
Preprečevanje stresa

Ponudba vključuje:

Izobraževalne preventivne delavnice

- Preprečevanje izgorelosti
- Preprečevanje anksioznosti, depresije in škodljivega odziva na stres
- Kvaliteten spanec
- Ravnovesje med delom počitkom
- Kineziološka prilagoditev delovnega mesta

Funkcionalno vadbo na delovnem mestu

Več informacij:

Danijela Moškov, dr. med.

Katja Golja, dipl. kineziologinja

Primož Jenkole



Koritno 6, 4260 Bled



info@bio-fit.si



030 935 996

040 502 006

