



Favoritenstraße 111/Top 7 und 8
1100 Wien
Tel. 01/6030909
Fax 01/6030919
E-Mail office@lernexpress.at

Fit am Arbeitsplatz

Kursdauer: 5 Wochen

Voraussetzung: Interesse an gesundem

Lebensstil

Kurszeit 8:30 – 12:00 und Lernphasen

Kurzversion für Eilige: 1 Woche

Kurszeit: 8:30 – 17:00 Uhr

Kursbeginn: siehe Terminplan

Preis: Auf Anfrage

Kurs - Ziel:

Unser Lehrgang bietet ausreichend Raum für die Beschäftigung mit dem eigenen Gesundheitsmanagement und legt außerdem auch noch einen Schwerpunkt im Bereich Psychohygiene.

Ernährung

Rückenschule - Ergonomie

Entspannung und Stressmanagement

Konfliktmanagement

Styling