

Aktive Pause live

Fit und aufgelockert durch den Arbeitstag mit einfachen Übungen für alle.



● LIVE

Jeden Dienstag und Donnerstag ab 12:00 Uhr erwartet Sie eine 20-minütige Bewegungseinheit mit den ias-Gesundheitsexpert:innen im Livestream.

Alle Infos zum Mitmachen:
www.meinias.de/aktiv

Die Aktive Pause online ist ein Service der ias-Gruppe und wird über die Plattform „Mein ias“-Portal angeboten. Für die Teilnahme ist eine einmalige Registrierung im „Mein ias“-Portal nötig. Es entstehen keine Kosten.



Aktive Pause live

Fit und aufgelockert durch den Arbeitstag mit einfachen Übungen für alle.



LIVE

Jeden Dienstag und Donnerstag ab 12:00 Uhr erwartet Sie eine 20-minütige Bewegungseinheit mit den ias-Gesundheitsexpert:innen im Livestream.

Alle Infos zum Mitmachen:
www.meinias.de/aktiv

Die Aktive Pause online ist ein Service der ias-Gruppe und wird über die Plattform „Mein ias“-Portal angeboten. Für die Teilnahme ist eine einmalige Registrierung im „Mein ias“-Portal nötig. Es entstehen keine Kosten.

