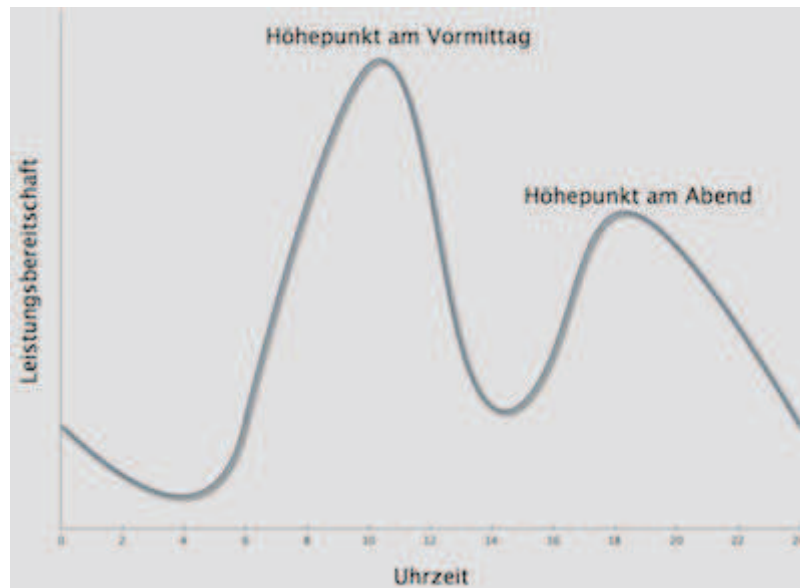




# Die bewegte Mittagspause mit **smovey**

Das 10 Minuten-Training in der Mittagspause

Die Leistungskurve eines Menschen ist so ziemlich jeden geläufig. Online-Artikel empfehlen ein kurzes Power-Mittagsschläfchen in der Mittagspause, um dem Leistungsabfall entgegen zu wirken.



Quelle: [imgriff.com/2011/06/17/mittagsschlaf-warum-auf-arbeit-schlafen-sinnvoll-ist/](http://imgriff.com/2011/06/17/mittagsschlaf-warum-auf-arbeit-schlafen-sinnvoll-ist/)

Es ist erwiesen, dass Erwachsene (und auch Kinder und Jugendliche) vor allem nach dem Mittagessen einen Leistungsabfall haben. **Was tun, um mit mehr Power in den Nachmittag zu gehen?**

Ein altes Sprichwort neu umgewandelt:

**Nach dem Essen sollst du ruh'n  
oder 100 smoveySchwünge tun!**

**Das 10 Minuten-Training in der Mittagspause bewirkt bei Ihren Mitarbeitern:**

- Entspannung im Schulter-Nacken-Bereich
- Effektives Kurztraining bringt Sauerstoff in die Zellen zur Leistungssteigerung
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit durch Aktivierung der linken und rechten Gehirnhälfte

Ob im Büro, Besprechungsraum oder am Firmenparkplatz – **smovey** ist überall einsetzbar und bringt den Schwung, um fit und gestärkt durch den Nachmittag zu kommen.



Interesse geweckt?

**Ich komme gerne zu einer kostenlosen Übungsstunde vorbei!**

Was diese beinhaltet?

- smoveyEINFÜHRUNG zu Entstehung, Geschichte und Wirkungsweise
- 10 Minuten-Training mit Ihnen und Ihren Mitarbeitern

**Ich freue mich auf Sie und Ihre Mitarbeiter!**

Beschwingte Grüße,

**Dorothee Franke**  
**Zertifizierte smoveyINSTRUCTOR**  
**Mobil: 0151 1243 8584**

[www.spielenunderleben.de](http://www.spielenunderleben.de)