



## **Aktion “Effektive Übungen am Arbeitsplatz”**

Schreibe mir mit dem Betreff “Effektive Übungen am Arbeitsplatz” oder nenne mir Deine verursachten Probleme/Schmerzen während der Arbeit, beispielweise “Nackenverspannungen”, “Schmerzen im unteren Rücken”, “Kopfschmerzen” usw. und ich sende Dir 2 passende Übungen, die Du direkt an Deinem Arbeitsplatz machen kannst!

Bitte per Mail an: [marc@mb-workouts.de](mailto:marc@mb-workouts.de)

Gerne auch per WhatsApp unter 01631707681!