

Presseinformation

Arbeitskreis der Unternehmerfrauen im Handwerk Koblenz

1. Vorsitzende Marion Mathy
Koblenzer Straße 9 a
56323 Waldesch
Mobil: 0160 9694 3119
E-Mail: info@ufh-koblenz.de
www.ufh-koblenz.de



„Fit ins Neue Jahr“

Den Anfang der diesjährigen Seminarreihe der UFH machte schon traditionell das Seminar mit der IKK „Fit ins Neue Jahr“. Dieses Mal wurden die UFH in den neuen Fitnesstrend aus den USA eingewiesen – BOKWA – Fitness Workout aus Buchstaben und Zahlen zu rhythmischer Musik.

Herr Axel Clever von der IKK stellte die Vorteile der betrieblichen Gesundheitsförderung vor. Hier unterstützt die IKK die Betriebe mit Bedarfsanalyse und auf die einzelnen Betriebe individuell angepasste Einheiten. Praktische Übungen waren noch Funktionsgymnastik mit dem Thera-Band, sowie progressive Muskelentspannung.

Weitere interessante Seminare in diesem Jahr sind z.B. „Nein sagen“ – Mein Umgang mit einem „Nein“ von mir und Anderen mit Frau Anja Piroth, sowie „In der Ruhe liegt die Kraft“ mit dem bekannten Unternehmensberater Günter Burzywoda. Haben wir Sie neugierig gemacht, schauen Sie sich unser Programm unter www.ufh-koblenz.de an oder informieren Sie sich bei der Ersten Vorsitzenden Marion Mathy: Mobil 0160/ 969 431 19.