

Magnus Liepins bringt Sie schön in Schwung

„Ran an die Stäbe!“, heißt es neuerdings auch zwei Mal die Woche bei der Belegschaft der BMW-Vertretung Riller und Schnauck in Teltow. Dann kommt Magnus Liepins, Personal Trainer, zur Mini-Gymnastik am Arbeitsplatz. Dabei tut der Flexi-Bar gute Dienste.

„Mit dem Flexi-Bar lassen sich Verspannungen

einfach schneller auflockern“, sagt Magnus Liepins, der sich auf Gesundheitsmanagement am Arbeitsplatz spezialisiert hat.

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm mit flotter Musik bringt der geprüfte Sportlehrer das Büro-Team



**Fitnesstrainer
Magnus Liepins**

Foto: Kaufhold

per Flexi-Bar in Schwung. Aber nicht ins Schwitzen, denn die Übungen strengen kaum an. Anschließend gibt's noch Anleitung zur Entspannung.

Ihnen und Ihren Kollegen würde so eine aktive Minipause auch gut tun? Fragen Sie doch mal Ihren Chef: 15 Minuten dauert die aktive Arbeitsunterbrechung und kostet 45 Euro für bis zu 15 Personen. Magnus Liepins bietet kostenlose Schnupperpausen an. **mfk**

■ Kontakt über ☎ 030/35 38 93 34 oder ☎ 0177/322 55 54