



# BüroBuddy

**dein täglicher Begleiter für einen beschwerdefreien Alltag**

Wir haben mit dem BüroBuddy ein **online Trainingskonzept** entwickelt, das dich dabei unterstützt deine **Verspannungen und Beschwerden** des langen Sitzens innerhalb von nur **wenigen Minuten** direkt am **Arbeitsplatz** selbst in den Griff zu bekommen.

Mit deinem **persönlichen Account** erhältst du unter anderem:

- **Täglich 4 neue auf deine Bedürfnisse angepasste Kräftigungs-,**
- **Mobilisations- und Dehnübungen**
- **Zusatzübungen gegen akute Beschwerden**
- **Ausführliche Übungserklärung**
- **Max. 5 Minuten pro Übung** – perfekt für jede noch so kleine Pause
- **Direkt am Arbeitsplatz**, zu Hause oder bequem von unterwegs
- **Ohne ins Schwitzen zu kommen** – kein Umziehen notwendig
- **Wissenswerte Tipps & Tricks** rund um Fitness, Ernährung, Gesundheit und Selbstmanagement

**„Gemeinsam sagen wir deinen Verspannungen den Kampf an!“**  
Es wird Zeit dir die **Lebensqualität zurückzugeben, die du verdienst!**

- Wann?** 03.04.2025 bis 26.06.2025  
Info & Einführung (digital) bei Bedarf
- Wie?** Jederzeit und überall auf deinem PC oder Smartphone für dich bereit
- Kosten?** Kurskosten € 10,--,  
optional: Starterpackage (Widerstandsband & Massageball): € 19,90



Für weitere Fragen erreichst du  
Sebastian Pfeffer unter  
E: [office@mobilestraining.com](mailto:office@mobilestraining.com)  
Tel.: +43 699 171 965 83



**MOBILESTRAINING.COM**