



Im Zeichen der Gesundheit interner Gesundheitstag bei Lingner Marketing

Anfang Juni lud Geschäftsführerin Sibylle Lingner alle Mitarbeiter zu einem Gesundheitstag in den eigenen Agentur-Räumen ein

(ddp direct) Mit einem vitalisierenden Frühstück startete das Lingner-Team ? ganz dem Dresscode entsprechend, ?sportlich und bequem? ? in einen gesunden Tag. Beim anschließenden Gesundheitscheck mit Blutdruckmessung gewann jeder Einzelne Einblick in seine persönliche körperliche Fitness.

Welche präventiven Maßnahmen bereits vor einer Erkrankung eingeleitet werden können, wurde von Referentin Dr. Sue Seifert (Preventive Care Center) anschaulich erläutert. Ihr hoch-interessanter Fachvortrag mit dem Thema ?Im Kern gesund ? Vorsorge mit Herz & gesunden Menschenverstand? stieß bei allen Teilnehmern auf großen Anklang und gab Anlass für rege Gespräche. Nicht zuletzt aber standen auch sportliche Aktivitäten auf dem umfangreichen Tagesprogramm: So kam beim temporeichen Zumba-Workshop mit Sunny Lacruz nicht nur deren kolumbianisches Temperament zum Ausbruch, sondern auch der eine oder andere ziemlich ins Schwitzen. Etwas ruhiger, aber nicht weniger anstrengend, ging es parallel in der Rückenschule zu. Hier demonstrierte ein Trainer aus dem Gesundheitszentrum Erlenstegen u.a. auch einige Übungen, die speziell am Arbeitsplatz gegen Muskelverspannungen hilfreich sein können.

Zur Entspannungsphase fand sich das gesamte Lingner-Team schließlich zum gemeinsamen Yoga ein. Unter der Anleitung von Yoga-Lehrerin Petra Majchrzak (4activity Nbg.) wurde sich gestreckt und gedehnt und auch der ein oder andere Muskel noch einmal kräftig angespannt.

Bei einem leichten Mittagessenklang der Lingner-Gesundheitstag in geselliger Runde aus ? mit der einstimmigen Meinung, dass Fortsetzung folgen wird!

Hier kann die Bildergalerie zum Lingner Gesundheitstag angesehen werden!

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/vhf079>

Permanenlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/im-zeichen-der-gesundheit-interner-gesundheitstag-bei-lingner-marketing-49353>

=== Gesundheitstag bei Lingner Marketing (Bild) ===

Geschäftsführerin Sibylle Lingner (r.) mit Team beim gemeinsamen Frühstück

Shortlink:

<http://shortpr.com/4e9vc1>

Permanenlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/gesundheitstag-bei-lingner-marketing>

Pressekontakt

Lingner Marketing GmbH

Frau Anne Buttazzo
Kaiserstr. -170 168
90763 Fürth, Bayern

anne.buttazzo@lingner.de

Firmenkontakt

Lingner Marketing GmbH

Frau Anne Buttazzo
Kaiserstr. -170 168
90763 Fürth, Bayern

lingner.de

anne.buttazzo@lingner.de

Lingner Marketing ist eine unabhängige, inhabergeführte Full-Service-Agentur und zählt mit derzeit 55 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu den führenden Agenturen in Bayern. Seit 2012 ist Lingner Marketing im Ranking der 50 größten, inhabergeführten Werbeagenturen der Fachzeitschrift W&V vertreten. Seit September 2010 ist das expandierende Unternehmen auch mit einer Dependence in München präsent. Die Agentur zeichnet sich durch einen ausgewogenen Mix konzeptionell agierender Strategen, kompetenter Online-Experten und ideenreicher Kreativen aus und erarbeitet integrierte, medienübergreifende Kampagnen für internationale Konzerne sowie große mittelständische Unternehmen. www.lingner.de

Weitere Informationen zu Lingner Marketing finden Interessierte bei:

Facebook: www.facebook.com/LingnerMarketing

Twitter: <http://twitter.com/LingnerGmbH>

Xing: www.xing.com/companies/lingnermarketinggmbh

Filmische Einblicke in das Agenturleben bietet der Lingner-Trailer auf

Youtube: www.youtube.com/user/MarketingLingner

Anlage: Bild

