



Herr Liepins von codeM hat in unserem Buchhaltungsteam ein Seminar zur Bewegung und Entspannung am Arbeitsplatz, Tipps zur Ernährung im Arbeitsalltag und eine Trainingsstunde Nordic Walking durchgeführt.

Kompetent, informativ und interessant erklärte er unseren Mitarbeitern, wie und warum Beschwerden an einem Büroarbeitsplatz auftreten und wie man diese lindern bzw. ganz vermeiden kann. Die Theorie wurde mit Übungen und Unterstützung von „Theraband“ und „Flexi-Bar“ praktisch umgesetzt.

Auch die Trainingsstunde „Nordic Walking“ hat den Mitarbeitern einiges abverlangt, wurde aber gern angenommen und hat unseren Büroalltag positiv beeinflusst.

Wir können die Seminare von CodeM nur weiter empfehlen!

Jana Brennecke

Buchhaltungsservice Berlin Mai 2010