Halte durch! Die Hänge-Challenge

Teste deine Griffkraft und sichere dir einen Platz auf der Bestenliste.

Beschreibung

Wie lange kannst du dein eigenes Körpergewicht halten?

Bei der Hänge-Challenge sind Griffkraft, Körperspannung und Durchhaltevermögen gefragt.
Hänge dich an die Stange und halte so lange wie möglich durch, während die Zeit mitläuft.
Vergleiche deine Leistung mit deinen Kolleginnen und Kollegen, sichere dir einen Platz auf der Bestenliste und stelle dich der Herausforderung.

Wer knackt den Tagesrekord?



Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung





Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de


caterva
Schwärmen Sie mit uns!