



BÜROBUDDY

Mit kurzen effektiven Übungen **jederzeit und überall** in **wenigen Minuten fit und verspannungsfrei** für den Alltag!



Persönlicher Trainingsplan

Maßgeschneiderter Trainingsplan aus Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen perfekt auf deine Bedürfnisse und Beschwerden angepasst. Mit max. 1-3 Minuten pro Übung perfekt für zwischendurch.



Fitnesspunkte und Prämien

Mit jeder Aktivität für deine Gesundheit sammelst du wertvolle Fitnesspunkte, die du direkt im Shop gegen tolle Prämien einlösen kannst.



Tipps für einen gesunden Alltag

Jede Woche informative Beiträge unseres Experten-Teams rund um Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Selbstmanagement.



Teambuilding durch Challenges

Durch 1:1 und Team-Challenges mit deinen Kolleg:innen könnt ihr euch gegenseitig zu mehr Bewegung und einem gesünderen Lebensstil motivieren. Echtes Teambuilding mit Mehrwert für deine Gesundheit.



Live-Stream und Undercover Übungen

Im BüroBuddy Live-Stream erhältst du jeden Freitag um 10:00 einen 10 minütigen Impuls zu spezifischen Themenschwerpunkten für einen entspannten Arbeitsalltag. Im Undercover Modus erhältst du ausschließlich Übungen die nur kleine, fast unsichtbare Bewegungen beinhalten.

Sei dabei - so einfach geht's:

Jetzt ein Jahr BüroBuddy kostenlos! Achtung das Kontingent ist auf 100 Zugänge limitiert.
Deine Gesundheitsdaten werden DSGVO konform geschützt.



Noch nicht registriert?

[Klicke hier zur Neuregistrierung](#)

Verlängerung deines Zugangs?

[Klicke hier zur Verlängerung.](#)

