



الحركة في مكان العمل

ابدأ بالحركة، حتى خلال يوم عملك. تمارين قصيرة يمكنك القيام بها وأنت جالس أو واقف. مع زملائك.

سنبدأ قريباً أيضاً بالتحرك في أرضية المصنع في قسم الإنتاج.



في كويكيرين، نتبع هذا النهج منذ سنوات بنجاح باهر. في مقاطع فيديو قصيرة، يُظهر زملاؤنا مدى متعة ممارسة الرياضة في مكان العمل. يُقدمون شرحاً عملياً للتمارين، ويمكنك الانضمام إليهم بسهولة!



ثلاث مرات يومياً، تظهر على الشاشة فقرة حركية قصيرة يمكن للجميع المشاركة فيها، مما يمنحك فرصة للحفاظ على لياقتك البدنية أثناء العمل.



قبل أن نبدأ، سيتوقف مستشارو أبحاث مكان العمل لدينا لشرح سبب أهمية الحركة أثناء العمل لصحتك.



معاً، نجعل الحركة جزءاً أساسياً من يوم العمل. لمزيد من الطاقة، ومزيد من المتعة، وبيئة عمل حيوية!

امسح رمز الاستجابة السريعة لقراءة هذا النص باللغة الإنجليزية أو العربية.

مبذ