



Fit in die Messe meinLeben! Allgäu

Aussteller-Warmup mit der Mobilen Firmenfitness

Auch dieses Jahr fand in Kempten wieder die größte Allgäuer Messe für Gesundheit, Wellness und Sport statt – die **meinLeben! Allgäu**. Zahlreiche lokale Aussteller aus den Bereichen Sport und Gesundheit boten den Besuchern/innen ein breites Spektrum an Messeständen, Vorführungen und Schnupperaktionen an.

Zum ersten Mal bildeten dieses Jahr auch wir, die **Mobile Firmenfitness**, einen Teil der Veranstaltung. Am Samstag, 16. Februar waren wir vor Messebeginn auf der Bühne mit dabei, um den Ausstellern ein wenig einzuheizen und sie auf die beiden Messtage vorzubereiten.

Unter dem Motto „**Fit in die Messe**“ sorgten unsere Trainerinnen Johanna Baiz und Judith Grimm für einen bewegten Start in den Messetag. Bei ihrem kurzen Warmup auf der Messebühne stand neben leichten Übungen zur Mobilisation und Kräftigung auch ein kleiner Koordinationsteil auf dem Programm. Spätestens hiermit wurden die letzten müden Geister geweckt!

Die Teilnehmer und unsere Trainerinnen hatten sehr viel Spaß dabei und die gute Stimmung in der Messehalle der bigBox ALLGÄU garantiert.

