



Gesundheit weiter gedacht

Aktive Pause

mit Brain Fit und Stretching

Raus aus dem Quark!

Du hast das Gefühl morgens gedanklich nicht in die Gänge zu kommen oder verspürst oft ein Mittagstief?

Mit „**Brain Fit**“ kann die geistige Fitness gesteigert werden. Denn wer im Alltag viel leistet, muss mental auf der Höhe sein.

Kleine Übungen für das Gehirn sorgen kurzfristig für mehr „frische Luft“ durch einen erhöhten Sauerstoffgehalt im Gehirn - Der Energieschub ist inklusive. Die Folge sind eine bessere Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit.

Stretching und Bewegung machen wach und setzen Glückshormone frei.

Dehnen und loslassen: Du erfährst wie gut es tut, dich bewusst zu dehnen und dich zu bewegen. Eine rundum wohltuende, kurze Bewegungseinheit, die entschleunigt und einfach immer passt.

Die Aktive Pause endet ohne Schweißflecken und ist in normaler Alltagskleidung möglich.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!

Datum: Dienstag, 25. April 2023
Donnerstag, 25. Mai 2023

Ort: Campus Deggendorf,
Holzterasse vor dem
BGebäude.

Zeit: 13:00 - 13:20 Uhr

**Keine Anmeldung notwendig.
Komm einfach vorbei.**

BARMER

THD
TECHNISCHE
HOCHSCHULE
DEGGENDORF