

Bewegt studieren - Studieren bewegt!

Weihnachtsspecial:

Anlässlich der bevorstehenden Adventszeit haben wir für euch einen Adventskalender vorbereitet. Neben kleinen Übungen und leckeren Rezepten könnt ihr auch noch was gewinnen. Scannt hierfür einfach den QR-Code oder folgt uns auf Instagram.

Was ist das?

→ Wir wollen euch bewegen!

Wie wird es umgesetzt?

→ Wir bieten euch kurze Übungen, die ihr überall und jeder Zeit machen könnt! Zudem gibt es auch Rezepte, die euch bei eurer gesunden Lebensweise unterstützen.

Warum brauchen wir das?

→ Durch den oftmals stressigen Uni-Alltag kommt die Bewegung meistens viel zu kurz oder die Zeit fehlt. Mit unseren kurzen Übungen schafft ihr einen effektiven Ausgleich.

