



Gesundheit weiter gedacht

Brain Fit

Gehirnjogging

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 Studium 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.**

Kreisen, Kreuzen, Schwingen
– was simpel klingt, fordert das Gehirn überaus effektiv!

Keine Anmeldung notwendig. Komm einfach vorbei.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!

Datum: Mittwoch, 18. Mai 2022

Ort: Campus Deggendorf,
Holzterasse vor dem B-
Gebäude.

Zeit: 13:00 - 13:20 Uhr und
13:30 - 13:50 Uhr

**Wir freuen uns auf Deine
Teilnahme!**

BARMER

THD
TECHNISCHE
HOCHSCHULE
DEGGENDORF