

Schneidekante

9. Gesundheitstag der Universität Augsburg

Digital Gesund – beim Studieren und Arbeiten

mit Live cooking, Workouts, Yoga, Energizer, Visualtraining
– Gesunde Augen am PC, Rückenfit, zahlreiche Vorträge, vvm.

Digital für Beschäftigte am 15. und 16. Juni 2021

<http://uni-a.de/to/gesundheittag>



Uia
Universität
Augsburg
University

UiaA Gesundheitstipp

Wasser zum Bewegen:

- Mindestens 2 Liter Wasser am Tag trinken
- Ein Glas Wasser (250ml) an den Arbeitsplatz stellen
- Die Wasserflasche zum Nachfüllen nicht in der Nähe des Arbeitsplatzes lagern
- Zum Auffüllen des Wasserglases werden nun kleine Sitzunterbrechungen in den Alltag eingebaut

Gesundheits**sammelkarte**

Falzkante

Falzkante

Gesundheits**sammelkarte**



Schneidekante