

Brainfit

Kurzbeschreibung:

Die Active Brainfit Pause kombiniert gezielte Bewegung mit mentaler Aktivierung und steigert so Konzentration, Kreativität und Leistungsfähigkeit.

Gleichzeitig werden Stress reduziert, der Kreislauf angeregt sowie das Miteinander im Team.

Trainer*in:	Experts4Health
Zeitraum:	27.10.2026 - 19.01.2027
Wann:	Dienstag, 14:00 – 14:45 Uhr
Wo:	Campus Alt-Saarbrücken, Zentralgebäude, 1.OG, Funktionsraum
Zielgruppe:	Beschäftigte
Teilnehmeranzahl:	max. 20
Kosten:	keine
Anmeldung:	https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819