



Get up, stand up!

17 08:06

Heute steht viel auf dem Programm und es fällt dir schwer konzentriert zu bleiben?

Stehe vor Beginn jeder neuen Aufgabe 5 Mal aus sitzender Position auf und strecke dabei deine Arme so hoch es geht in die Luft.

Atme dabei tief durch.

Wirst du unkonzentriert während dem Arbeiten, dann wiederhole die Übung so oft es geht.



UNIVERSITÄT HEIDELBERG
INSTITUT FÜR SPORT UND
SPORTWISSENSCHAFT

Get up, stand up!

Nimm teil an unserer Studie
zur Reduktion deiner Sitzzeit
im Uni-Alltag!

bewegt studieren
studieren bewegt



Eine Initiative von
allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



ISSW
UNIVERSITÄT
HEIDELBERG



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

HOCHSCHUL
SPORT



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



1. Täglich bis zu zwei anonyme Nachrichten über den Telegram Messenger
2. Bewegungsaufforderung zur Minimierung deiner Sitzzeiten
3. Alle 2 Wochen ein kurzer Online-Fragebogen

Hier gehts zur Anmeldung!

