

Zeit für Neues

Bewegung



JUMPING JACKS

JUMPING JACKS – HAMPELMÄNNER

Der Klassiker aus Kindertagen – auch heute noch eine wirksame Übung zur Verbesserung der Ausdauer.

Aus dem geschlossenen Stand springst Du in den Grätschstand, deine Arme hebst du im Sprung über den Kopf.

Und das Ganze wieder zurück. Mit Musikunterstützung kannst Du die Jumping Jacks rhythmisch absolvieren.

Trainingsplan Jumping Jacks : täglich 5 Durchgänge à 45 Sekunden.
Pause zwischen den Durchgängen 30 Sekunden.

befit

für mehr Vitalität

fokussiert



BOSCH

BKK

Zeit für Neues

Sonstiges



ALLES BLEIBT ANDERS

SOUVERÄNER UMGANG MIT VERÄNDERUNGEN

Plötzlich..

- ...bist Du jeden Tag im Home Office
- ... sind Deine Kinder im Homeschooling,
- ... bist Du sozial isoliert
- ...hast abgesagte Projekte, Urlaube, Konzerte, Feste...

Veränderungen kommen oft unfreiwillig und unerwartet und stellen uns vor neue Herausforderungen. Oft wissen wir nicht, wie wir mit ihnen umgehen sollen. Eins ist jedoch klar: veränderte Umstände erfordern von uns die Fähigkeit, uns anzupassen und uns neu zu orientieren. Das fällt nicht immer leicht – trotzdem können wir die aktuelle Situation als Chance nutzen, um **Neues dazulernen** und **Neues auszuprobieren**.

Passend zum Thema findet am **31.03.2020** im Rahmen der Bosch BKK Gesundheitskampagne „fokussiert“ das Webinar **„Alles bleibt anders - gelassen und souverän mit Veränderungen umgehen“** statt.

Schau doch mal rein und erhalte hilfreiche Tipps, wie du Ängste und Unsicherheiten beim Thema Veränderung vermeiden kannst.

Hier geht's zur Webinar-Anmeldung: <https://bosch.bkk-fokussiert.de/webinare/>

Viel Spaß!



BOSCH

BKK

befit

für mehr Vitalität

fokussiert