



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



SPORT  
HOCHSCHULE

ISSW  
UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG



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!*

