



# Pausencheck – Erholsame Pausen gestalten

Die Gestaltung  
erholsamer  
Pausen ...



\_\_\_\_\_



**Pause**



\_\_\_\_\_

## hilft dabei,

- Unkonzentriertheit vorzubeugen.
- körperliche Verspannungen zu vermeiden.
- fokussiert und leistungsfähig zu bleiben.



**B fit e.V. – Verein für Sport & Gesundheit**

Telefon: 02501 14 - 5750

Mail: [info@b-fit-ms.com](mailto:info@b-fit-ms.com)

**B fit**

B fit e.V. - Verein für Sport & Gesundheit



Gestalten Sie Ihre Pausen erholsam, indem Sie einen Ausgleich zu ihrer Arbeitstätigkeit schaffen.

