Sich geistig fit halten

Situation:

Sich im Alltag fit zu halten, ist gar nicht so einfach: Und das nicht nur mit Blick auf die körperliche Fitness, sondern auch auf die geistige Fitness.
Es gibt im Alltag einige Möglichkeiten auch für die geistige Fitness etwas zu tun.

Bildquelle: Gerd Altmann auf pixabay.com

1

Auf der Rückseite findest Du über den QR-Code einige Tipps, wie man seine geistige Fitness trainieren kann:
Schreibe Dir diese heraus und überlege jeweils dazu passend, was dies für Dich konkret im Alltag bedeuten kann.

Hier findest Du 6 Tipps, wie man seine geistige Fitness trainieren kann:

www.fitforfun.de

Quelle: (12.03.2023)
https://www.fitforfun.de/wissen/wie-kann-man-sich-geistig-fit-halten-280646.html