



NEBOLUS



16.01.2025



Sandstraße 16-18, Siegen

Mission Balance: Entdecke den Weg zu deinem Wohlbefinden

Stress und fehlende Ausgeglichenheit können den Arbeitsalltag belasten. Mit der interaktiven Gesundheits-Rallye laden wir Sie ein, das Geheimnis von **Work-Life-Balance** und körperlichem Wohlbefinden zu entdecken.

So funktioniert es:

- Am **16.01.25** um **11:15 Uhr** startet die interaktive Gesundheitsrallye
- Besuchen Sie Stationen, die über **QR-Codes** freigeschaltet werden
- Meistern Sie praktische Aufgaben zu Themen wie **Bewegung**, **Ernährung** und **Stressbewältigung** und gewinnen Sie neue Impulse für Ihr Gesundheitsverhalten



Melden Sie sich bei lisa.dathe@student.uni-siegen.de an.



NEBOLUS



**LADEN SIE SICH VOR BEGINN DER
RALLYE DIE NEBOLUS APP HERUNTER:**



Nebolus ist ein Programm, das von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert wird.

 **Universität
Siegen**

 **twf** **Lebenswissenschaftliche
Fakultät**