

Vertiefungsfragen zu

Vortrag: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“

Hans-Peter Widmer

Was tue ich aktuell, um mich körperlich möglichst fit zu halten?

Welche Idee(n) des Videos (oder andere) möchte ich aufnehmen und künftig umsetzen und zur Gewohnheit machen?

Konkret: An welchen Wochentagen reserviere ich mir regelmässig Zeitfenster, um mich körperlich fit zu halten?

Initiative **PRO AGING**
initiative-pro-aging.ch