

WIR. DIENEN. DEUTSCHLAND.

DU LÄDST JEDE NACHT
DEIN HANDY
UND WAS IST
MIT DIR?



GESUND
DIENEN-
GESUND
LEBEN!



trainSLEEP
www.trainsleep.de



BUNDESWEHR

GESUND DIENEN • GESUND LEBEN!

Hast du genug Energie für den Tag?
Sollte Schlaf Teil deines Trainingsplans sein?
Willst du besser einschlafen können?
Willst du ungestört durchschlafen können?

Gesunder Schlaf kann trainiert werden – mit dem Online-Schlaftraining trainSLEEP

- für alle Angehörigen der Bundeswehr
- kostenfrei
- digital
- auch mit privatem Laptop oder Tablet erreichbar
- einfach einschreiben und in eigener Geschwindigkeit bearbeiten
- keine Vorkenntnisse notwendig
- nach dem Stand der Wissenschaft entwickelt

01 Nutzeraccount auf **Link and Learn** anlegen

02 Selbst in den Kurs einschreiben über: www.trainsleep.de

03 In **eigener Geschwindigkeit** bearbeiten



BUNDESWEHR