

BEWEGTE PAUSE

VON BESCHÄFTIGTEN FÜR BESCHÄFTIGTE



Erfahrene und dynamische Kolleginnen und Kollegen bieten mit ihren eigenen Superkräften zusätzliche "bewegte Pausen" ab April 2024 an.

Datum	Bewegte Pause	Anleitung
03.04.2024	Yoga	Julia Philipp
10.04.2024	Angebot der TK	Julia Fischer
17.04.2024	Yoga	Julia Philipp
24.04.2024	Spiel und Spaß (DSA)	Beate Dietrich/Stefan Siegel
08.05.2024	Angebot der TK	Julia Fischer
15.05.2024	Selbstschutz und Gewaltprävention	Stephanie Aurin
22.05.2024	Koordination und Gleichgewicht - Innere Mitte	Szilvia Schelenhaus
29.05.2024	Spiel und Spaß (DSA)	Beate Dietrich/Stefan Siegel
05.06.2024	Selbstschutz und Gewaltprävention	Christian Reich
12.06.2024	Angebot der TK	Julia Fischer
19.06.2024	Koordination und Gleichgewicht - Innere Mitte	Szilvia Schelenhaus
26.06.2024	Spiel und Spaß (DSA)	Beate Dietrich/Stefan Siegel
03.07.2024	Selbstschutz und Gewaltprävention	Stefan Siegel
10.07.2024	Angebot der TK	Julia Fischer
17.07.2024	Abnahme Deutsches Sportabzeichen (DSA)	Beate Dietrich/Stefan Siegel

Die Angebote der TK finden 11:45 Uhr und 13:50 Uhr statt, alle weiteren Angebote 11:45 Uhr (Dauer: jeweils 20 Minuten).

Sportsachen werden nicht benötigt (Teilnahme in Strümpfen, Turnschuhen oder mit Schuhüberziehern).

Wir freuen uns auf zahlreiche Bewegungsbegeisterte.

Ihr Hochschulgesundheitsmanagement

