

Hochschulsport „PausenExpress“ an der Humboldt Uni unterwegs...

hochschulsport hu berlin
pausenexpress



Das Mittagstief überwinden und nach nur 15 Minuten entspannt und fit in die zweite Halbzeit des Arbeitstages starten!

Sie sitzen an rund 220 Tagen im Jahr bis zu acht Stunden pro Tag an Ihrem Arbeitsplatz und das ca. 40 Jahre lang! Das macht insgesamt neun Jahre, in denen Sie sitzen! Die Folgen sind häufig Verspannungen im Nacken, – Schulterbereich, Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Wissenschaftlich belegt, lindert schon ein 10 – 15minütiges Kurzprogramm aus Entspannung, Bewegung und Fitness nachweislich die Beschwerden.

Mit dem «PausenExpress» bietet die Humboldt Universität ihren Beschäftigten jetzt eine Möglichkeit zu Bewegung und Entspannung unmittelbar am Arbeitsplatz. Der „PausenExpress“ ist ein kurzes jedoch sehr intensives Sportangebot. Unter Anleitung qualifizierter Trainer werden Kräftigungs- und Mobilisationsübungen durchgeführt, die helfen sollen, vom stressigen Arbeitsalltag abzuschalten und eine aktive Entspannung zu erfahren, aber auch Gemeinschaft erleben lassen. Hierfür ist kein Kleidungswechsel notwendig!

Gemeinsam mit dem Institut für Sportwissenschaft und unterstützt durch die BARMER-GEK wurden mit Beginn des Wintersemesters erstmalig 9 Sportstudentinnen und -studenten in einem Seminar gezielt theoretisch und praktisch auf die Themen der Betrieblichen Gesundheitsförderung und des individuellen Coachings vorbereitet.

Sollten Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen sich ebenfalls volle Fahrt in einen gesünderen Berufsalltag wünschen, dann können Sie gerne als „Bürogemeinschaft“ mit max. 8 Teilnehmern ihren Wunsch nach Ihrem „PausenExpress“ beim Hochschulsport melden!

Saskia Ziesche

(Projektleitung)

ziesches@hu-berlin.de

BARMER
GEK die gesund
experten



Insgesamt sind 9 Trainer für den Hochschulsport unterwegs