

BGF-Trainer*in gesucht!

PausenExpress

Für die Betriebliche Gesundheitsförderung der TU Braunschweig suchen wir dich als Trainer*in für den PausenExpress.

Der 15-minütige PausenExpress ist ein wöchentliches Kurz-Angebot für eine aktive Pause für Beschäftigte der TU Braunschweig. Die Bewegungseinheiten bestehen aus einem Wechsel von Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen und sind speziell auf die Tätigkeiten am Schreibtisch zugeschnitten. Vor allem der Schulter-, Nacken- und Rückenbereich soll mobilisiert, trainiert und gelockert werden.

Tätigkeiten:

Du leitest den PausenExpress vor Ort für die Kleingruppen an.

Zeiten:

Du bist flexibel in der Zeit von montags bis donnerstags zwischen 11:00 - 14:00 Uhr, mit festen Terminen nach Absprache, tätig.

Trainingsort:

In Büro-/ Seminarräumen, Fluren oder alternativ im Freien

*Der PausenExpress wird pro Arbeitstermin mit 8,50 € vergütet. In der Regel gibst du als PEX- Trainer*in mehrere PausenExpress Termine pro Tag (abhängig von den gebuchten Terminen durch die Teams).*

Bei Interesse melde dich bitte bei Cathrin Rieseler (c.rieseler@tu-braunschweig.de)



Technische
Universität
Braunschweig



HOCHSCHUL
SPORTZENTRUM



Betriebliche
Gesundheitsförderung
Gesundheit | Wohlbefinden | Ausgeglichenheit