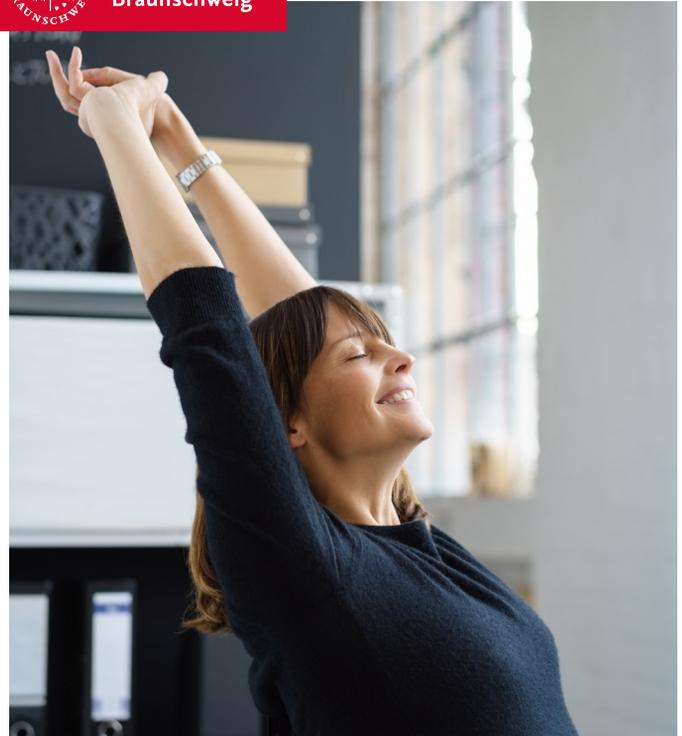




Technische  
Universität  
Braunschweig

© Technische Universität Braunschweig  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Franz-Liszt-Straße 34  
38106 Braunschweig  
[www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf](http://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf)



## Betriebliche Gesundheitsförderung

### **PausenExpress**

für Beschäftigte der Technischen  
Universität Braunschweig

**Ihre Ansprechpartnerin:**  
Cindy Liermann

Telefon: +49 531 391-3660  
Telefax: +49 531 391-8102  
E-Mail: [c.liermann@tu-braunschweig.de](mailto:c.liermann@tu-braunschweig.de)

# PausenExpress

**Der PausenExpress ist eine 15-minütige aktive Pause, die einmal in der Woche in Ihrem Büro stattfindet.**

Langes, konzentriertes Sitzen gehört zu unserem Alltag. Die Folgen sind häufig Verspannungen, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Bereits ein 15-minütiges Kurzprogramm kann ausreichen, um diesen Folgen vorzubeugen.

Der PausenExpress besteht aus einem Wechsel von Entspannungs-, Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen und ist speziell auf die Tätigkeit im Büro zugeschnitten. Vor allem der Schulter-, Nacken- und Rückenbereich wird mobilisiert, trainiert und gelockert.

Angeleitet von geschulten TrainerInnen absolvieren Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen ein auf den Arbeitsplatz zugeschnittenes Bewegungsprogramm. Mit dem PausenExpress können Sie Ihre Pause aktiv gestalten, dabei Ihren Arbeitsalltag vergessen und mit neuem Schwung zurück an Ihren Arbeitsplatz kehren.

**TU Braunschweig  
PausenExpress**



## **Vorteile des PausenExpresses:**

- Betreuer und persönlicher Rahmen
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Ausgleich zur (sitzenden) Bürotätigkeit
- Stärkung des Teamgeists
- Keine sportliche Vorerfahrung, kein Kleiderwechsel, keine Anfahrtswege erforderlich

## **Wann findet der PausenExpress statt?**

Montags bis freitags zwischen 11:30 und 14:00 Uhr für jeweils 15 Minuten. Auf Anfrage weitere Termine.

## **Wo findet der PausenExpress statt?**

Arbeitsplatznahe Büros, Seminarräume, Flure oder alternativ im Freien.

## **Wie melden Sie sich an?**

Ein/e MitarbeiterIn meldet sich stellvertretend für bis zu zehn Kolleginnen und Kollegen zum kostenfreien PausenExpress an und der/die TrainerIn kommt einmal in der Woche direkt zu Ihnen.

**Weitere Informationen erhalten Sie unter:**

<https://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf>