



Ihre Ansprechpartnerin:
Cathrin Rieseler
Telefon: +49 531 391-3660
E-Mail: c.rieseler@tu-braunschweig.de

SEMINARE & ANGEBOTE

Ernährungsseminar: Bewusstes Essen - Megatrend

25.05.2023 | Donnerstag | 09:00 - 12:00 Uhr | Ort: Online | Leitung: Stephanie Mißler

InfoExpress: Gesunde Stressbewältigung

07.09.2023 | Donnerstag | 09:00 - 12:00 Uhr | Ort: Online | Leitung: Anne Elisabeth Scholz

InfoExpress: Gesund essen - Planetary Health Diet AktivBox & RelaxBox

14.09.2023 | Donnerstag | 10:00 - 12:00 Uhr | Ort: Online | Leitung: Stephanie Mißler

Leihen Sie sich die [Aktiv- oder RelaxBox](#) für einen Monat aus und probieren Sie mit Ihren Kolleg:innen verschiedene (Büro-)Übungen aus, um in Ihrer Pause in Bewegung zu kommen oder zu entspannen.

CHALLENGEyourself *Nehmen Sie unsere Herausforderung an?*

Mit unserer gesundheitsorientierten [Challenge](#) fordern wir Sie mit Übungen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung sowie Entspannung und Stressbewältigung heraus, Ihren (Arbeits-)Alltag aktiv zu gestalten.

Team Spirit

Unsere digitalen [Teamevents](#) bieten Ihnen und Ihren Kolleg:innen die Möglichkeit, gemeinsam an verschiedenen Themen zu arbeiten und sich als Team weiterzuentwickeln. (*Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem [BGM](#) statt.*)

GESUNDHEITSPORTAL

Im [Gesundheitsportal](#) stehen Ihnen unsere digitalen Angebote 24/7 zur Verfügung: In den Bereichen Bewegung, Ernährung sowie Entspannung und Stressbewältigung bieten wir Ihnen u.a. allgemeine Tipps, Übungen, Rezepte, Reminderkarten und [Video-Kurse](#) an, um Sie bei einem gesunden Lebensstil und einem aktiven (Arbeits-)Alltag zu begleiten.

KURSE

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf

Montag

Einsteiger!
In Bewegung kommen GyRR
17:00 - 18:00 Uhr | mit Mara

Dienstag

Yoga GyRR
07:30 - 08:30 Uhr | mit Christian
Funkt. Wirbelsäulengymnastik GyRR
12:00 - 13:00 Uhr | mit Svenja
Funkt. Wirbelsäulengymnastik GyRR
13:00 - 14:00 Uhr | mit Svenja

Mittwoch

Nordic Walking [OUTDOOR](#)
07:30 - 08:30 Uhr | mit Anja
Präventives Krafttraining CampusGym
07:30 - 08:30 Uhr | mit Timo
Fitness
Wirbelsäulengymnastik GyRR/SpoBe
10:30 - 11:30 Uhr | mit Guiseppa
Faszientraining GyRR
15:00 - 16:00 Uhr | mit Timo
Yoga & Relax GyRR
16:30 - 17:30 Uhr | mit Yasmin

Donnerstag

Yoga GyRR
07:30 - 08:30 Uhr | mit Christian
Pilates GyRR
13:30 - 14:30 Uhr | mit Sarah
Präventives
Krafttraining CampusGym
14:45 - 15:45 Uhr | mit Timo
Outdoorfitness [OUTDOOR](#)
16:00 - 17:00 Uhr | mit Mara
Fit ab 45 - Balance halten GyRR
17:00 - 18:00 Uhr | mit Pauline

Freitag

Fitness
Wirbelsäulengymnastik GyRR/SpoBe
12:00 - 13:00 Uhr | mit Guiseppa