



Weitere Infos unter www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf

E-Mail: bgf@tu-braunschweig.de

SEMINARE

InfoExpress: Bewegte Pause	17.04.2024 11:15 - 12:00 Uhr Ort: Online Leitung: Timo Landscheidt
Ernährungsseminar: Iss dich fit - Wie Sport und Ernährung sich ergänzen	23.05.2024 09:00 - 12:00 Uhr Ort: Online Leitung: Stephanie Mißler
InfoExpress: Ernährung - Iss den Stress weg (Gesundheitswoche)	06.06.2024 10:00 - 12:00 Uhr Ort: Online Leitung: Stephanie Mißler
InfoExpress: Stressmanagement	19.09.2024 10:30 - 12:00 Uhr Ort: GyRR Leitung: Kim Celine Salomon
InfoExpress: Ernährung - Richtig Essen für ein starkes Immunsystem	26.09.2024 10:00 - 12:00 Uhr Ort: Online Leitung: Stephanie Mißler
InfoExpress: Beweglichkeitstraining	09.10.2024 10:00 - 12:30 Uhr Ort: GyRR Leitung: Timo Landscheidt

ANGEBOTE

AktivBox & RelaxBox	Leihen und probieren Sie die Aktiv- oder RelaxBox für einen Monat aus, um in Ihrer Pause mit Ihren Kolleg*innen durch verschiedene (Büro-)Übungen in Bewegung zu kommen oder zu entspannen.
Team Spirit	Die digitalen Teamevents bieten Ihnen und Ihren Kolleg*innen die Möglichkeit, gemeinsam an verschiedenen Themen zu arbeiten und sich als Team weiterzuentwickeln. (In Kooperation mit BGM)
TeamspieleBoxen	Die TeamspieleBoxen eignen sich hervorragend für Teambuilding-Maßnahmen. Stärken Sie das Gruppengefühl Ihres Teams und fördern Sie spielerisch Sozialkompetenzen, Kreativität und Lösungsorientierung.
PausenExpress	Verbringen Sie mit Ihren Kolleg*innen bei Ihnen vor Ort angeleitete aktive Pausen und melden Sie Ihr Team für den PausenExpress an.
Aktionen & Veranstaltungen	Über temporäre Aktionen, wie zum Beispiel TK-Gesundheitschecks oder wechselnde Veranstaltungen für einen bewegten Feierabend informieren wir Sie an dieser Stelle: Weitere Infos

KURSE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Qigong & Tai Chi GyRR 13:00 - 14:00 Uhr mit Jochen (ab 15.07.2024)	Yoga GyRR 07:30 - 08:30 Uhr mit Christian	Nordic Walking OUTDOOR 07:30 - 08:30 Uhr mit Anja	Yoga GyRR 07:30 - 08:30 Uhr mit Christian	Fitness Wirbelsäulengymnastik GyRR 12:00 - 13:00 Uhr mit Guiseppa
Faszientraining GyRR 14:45 - 15:45 Uhr mit Timo	Funkt. Wirbelsäulengymnastik GyRR 12:00 - 13:00 Uhr mit Michael	Präventives Krafttraining CampusGym 07:30 - 08:30 Uhr mit Maxi	Pilates GyRR 14:00 - 15:00 Uhr mit Sarah	
Einsteiger! In Bewegung kommen GyRR 17:00 - 18:00 Uhr mit Mara	Funkt. Wirbelsäulengymnastik GyRR 13:00 - 14:00 Uhr mit Michael	Fitness Wirbelsäulengymnastik SpoBe/GyRR 10:30 - 11:30 Uhr mit Guiseppa	Präventives Krafttraining CampusGym 14:45 - 15:45 Uhr mit Timo	
	Präventives Krafttraining CampusGym 14:45 - 15:45 Uhr mit Mads	Pilates GyRR 14:45 - 15:45 Uhr mit Kim	Fit ab 45 - Balance halten GyRR 17:00 - 18:00 Uhr mit Mara	
	Outdoorfitness OUTDOOR 16:00 - 17:00 Uhr mit Jannis	Yoga & Relax GyRR 16:30 - 17:30 Uhr mit Yasmin & Julia		