



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

## SEMINARE & ANGEBOTE

**Ernährungsseminar:  
Ernährungs-ABC reloaded**

10.11.2022 | Donnerstag | 09:00 - 12:00 Uhr | Ort: Online | Leitung: Stephanie Mißler

**InfoExpress: Ernährung  
GesundTrinken**

24.01.2023 | Dienstag | 10:00 - 12:00 Uhr | Ort: Online | Leitung: Stephanie Mißler

**InfoExpress:  
Beweglichkeitstraining**

09.03.2023 | Donnerstag | 09:30 - 11:30 Uhr | Ort: GyRR | Leitung: Timo Landscheidt

**InfoExpress: Ernährung  
Besser essen - Besser schlafen**

23.03.2023 | Mittwoch | 10:00 - 12:00 Uhr | Ort: Online | Leitung: Stephanie Mißler

**AktivBox & RelaxBox**

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](http://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf)

### Montag

**In Entspannung kommen** GyRR  
12:00 - 13:00 Uhr | mit Mareike **NEU**

**PausenExpress** online  
12:30 - 12:45 Uhr

**Progressive  
Muskelentspannung\*** GyRR  
16:00 - 17:00 Uhr | mit Yasmin

**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 Denise & Timo

**Fitness Wirbelsäulengymnastik** GyRR  
10:30 - 11:30 Uhr | mit Guiseppe

**PausenExpress** online  
12:30 - 12:45 Uhr

**Präventives Krafttraining** CampusGym  
14:45 - 15:45 Uhr | mit Denise & Timo

**Yoga & Relax** GyRR  
16:30 - 17:30 Uhr | mit Yasmin **NEU**

### Donnerstag

**Yoga** GyRR  
07:30 - 08:30 Uhr | mit Christian

**PausenExpress** online  
11:30 - 11:45 Uhr

**Pilates** GyRR  
13:30 - 14:30 Uhr | mit Sarah

**Faszientraining** GyRR  
15:00 - 16:00 Uhr | mit Timo

**Outdoorfitness** **OUTDOOR**  
16:00 - 17:00 Uhr | mit Denise

**Fit ab 45 - Balance halten** GyRR  
17:00 - 18:00 Uhr | mit Pauline

### Freitag

**Fitness  
Wirbelsäulengymnastik** SpoBe  
12:00 - 13:00 Uhr | mit Guiseppe

GyRR Gymnastikhalle Rebenring (Rebenring 58)  
SpoBe Sporthalle Beethovenstr. (Beethovenstr. 16)  
CampusGym Fitnesscenter (Beethovenstr. 16)  
**OUTDOOR** Außenanlage des Hochschulsportzentrums (Franz-Liszt-Str. 34) **online** BigBlueButton