



Ihre Ansprechpartnerin:
Cathrin Rieseler
Telefon: +49 531 391-3660
E-Mail: 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

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

*ab 06.02.2023 findet der Kurs Autogenes Training statt **NEU**