



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

E-Mail: bgf@tu-braunschweig.de

SEMINARE

- | | |
|---|--|
| Seminar: Augenschule
Gesundes Sehen am Arbeitsplatz | 28.11.2023 09:00 - 13:00 Uhr Ort: LK 19c/301 A
Leitung: Kirsten Heinrich |
| InfoExpress:
Stressmanagement | 12.12.2023 10:00 - 11:00 Uhr Ort: Online
Leitung: Kim Celine Salomon |
| Ernährungsseminar:
Darmgesund essen | 25.01.2024 09:00 - 12:00 Uhr Ort: Online
Leitung: Stephanie Mißler |
| InfoExpress: Achtsamkeit und
Meditation im Berufsalltag | 07.02.2024 14:00 - 15:30 Uhr Ort: Online
Leitung: Julia Berger |
| Infoveranstaltung: Gesund Arbeiten
an der TU Braunschweig | 15.02.2024 10:00 - 11:30 Uhr Ort: Online
Leitung: Cathrin Rieseler & Dr. Ina von Zelewski |
| InfoExpress: Günstig und gut -
Besser essen und dabei sparen | 07.03.2024 09:00 - 11:00 Uhr Ort: Online
Leitung: Stephanie Mißler |

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. |
| TK-Gesundheitschecks | Lassen Sie Ihren Stressindex mittels der Herzratenvariabilität im Cardio-Stresstest bestimmen. Gemeinsam mit dem BGM und der Techniker Krankenkasse bieten wieder Gesundheitschecks für Beschäftigte der TU Braunschweig an. Weitere Infos |

KURSE

- | | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>Montag</p> <p>Faszientraining GyRR
12:00 - 13:00 Uhr mit Timo</p> <p>Qigong & Tai Chi GyRR
13:00 - 14:00 Uhr mit Jochen
(ab 12.02.2024)</p> <p>Einsteiger!
In Bewegung kommen GyRR
17:00 - 18:00 Uhr mit Mara</p> | <p>Dienstag</p> <p>Yoga GyRR
07:30 - 08:30 Uhr mit Christian</p> <p>Funkt. Wirbelsäulengymnastik GyRR
12:00 - 13:00 Uhr mit N.N.</p> <p>Funkt. Wirbelsäulengymnastik GyRR
13:00 - 14:00 Uhr mit N.N.</p> | <p>Mittwoch</p> <p>Nordic Walking OUTDOOR
07:30 - 08:30 Uhr mit Anja</p> <p>Präventives Krafttraining CampusGym
07:30 - 08:30 Uhr mit Mads & Maxi</p> <p>Fitness
Wirbelsäulengymnastik GyRR
10:30 - 11:30 Uhr mit Guiseppe</p> <p>Yoga & Relax GyRR
16:30 - 17:30 Uhr mit Yasmin</p> | <p>Donnerstag</p> <p>Yoga GyRR
07:30 - 08:30 Uhr mit Christian</p> <p>Pilates GyRR
13:30 - 14:30 Uhr mit Sarah</p> <p>Präventives
Krafttraining CampusGym
14:45 - 15:45 Uhr mit Timo</p> <p>Outdoorfitness OUTDOOR
16:00 - 17:00 Uhr mit Mara</p> <p>Fit ab 45 - Balance halten GyRR
17:00 - 18:00 Uhr mit N.N.</p> | <p>Freitag</p> <p>Fitness
Wirbelsäulengymnastik SpoBe/GyRR
12:00 - 13:00 Uhr mit Guiseppe</p> |
|--|--|--|--|---|