

# BGF-Trainer\*in gesucht!

## PausenExpress

Jetzt bewerben!

Für die Betriebliche Gesundheitsförderung der TU Braunschweig suchen wir dich als Trainer\*in für den PausenExpress.

Der 15-minütige PausenExpress ist ein wöchentliches Kurz-Angebot für eine aktive Pause für Beschäftigte der TU Braunschweig. Die Bewegungseinheiten bestehen aus einem Wechsel von Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen. Vor allem der Schulter-, Nacken- und Rückenbereich soll mobilisiert, trainiert und gelockert werden.

### Tätigkeiten:

Du leitest den PausenExpress vor Ort für die Kleingruppen an.

### Zeiten:

Du bist flexibel montags und/oder dienstags zwischen 11:00–14:00 Uhr, mit festen Terminen nach Absprache, tätig.

### Trainingsort:

In Büro-/ Seminarräumen, Fluren oder alternativ im Freien

Der PausenExpress wird *pro 15-minütiger Arbeitstermin mit 8,50 € vergütet*. In der Regel gibst du als PEX- Trainer\*in mehrere PausenExpress Termine pro Tag (abhängig von den gebuchten Terminen durch die Teams).

Bei Interesse melde Dich bitte bei uns: [bgf@tu-braunschweig.de](mailto:bgf@tu-braunschweig.de)



Technische  
Universität  
Braunschweig



Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Gesundheit | Wohlbefinden | Ausgeglichenheit