

BEWEGTE PAUSE

VON BESCHÄFTIGTEN FÜR BESCHÄFTIGTE



NEUE BEWEGTE-PAUSE-ANGEBOTE IM
WINTERSEMESTER 2024/25

Datum	Bewegte Pause	Anleitung
09.10.2024	Angebot der Techniker Krankenkasse	Julia Fischer
16.10.2024	Innere Mitte	Szilvia Schelenhaus
23.10.2024	Yoga	Julia Philipp
30.10.2024	Zumba light	Beate Dietrich
06.11.2024	Fitnessboxen	Christian Reich
13.11.2024	Angebot der Techniker Krankenkasse	Julia Fischer
20.11.2024	Yoga	Julia Philipp
27.11.2024	Zumba light	Beate Dietrich
04.12.2024	Innere Mitte	Szilvia Schelenhaus
11.12.2024	Angebot der Techniker Krankenkasse	Julia Fischer
18.12.2024	Weihnachtsspecial	Jörg Wagner
08.01.2025	Fitnessboxen	Stefan Siegel
15.01.2025	Yoga	Julia Philipp
22.01.2025	Innere Mitte	Szilvia Schelenhaus
29.01.2025	Zumba light	Beate Dietrich



Die Angebote der TK finden 11:45 Uhr und
13:50 Uhr statt, alle weiteren Angebote
11:45 Uhr (Dauer: jeweils 20 Minuten).

Sportsachen werden nicht benötigt
(Teilnahme in Strümpfen, Turnschuhen oder mit
Schuhüberziehern).

Wir freuen uns auf zahlreiche
Bewegungsbegeisterte.

Ihr Hochschulgesundheitsmanagement

