

Wer Pause macht, hat mehr vom Leben

Anmeldung & Fragen

Olivia Mahling/Koordinatorin PausenExpress

pausenexpress@hochschulsport.fu-berlin.de

Termine & Infos

Im aktuellen Kursprogramm unter „PausenExpress“
auf der Homepage des Hochschulsports

www.hochschulsport.fu-berlin.de

hochschulsport fu berlin
pausenexpress



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



UNI SPORT

Brauchen Sie eine Pause?



Der PausenExpress startet – machen Sie mit!

Der PausenExpress ist ein Personal Training am Arbeitsplatz für Mitarbeiter der Freien Universität.

Diese aktive Pause bietet Ihnen die Möglichkeit, 1x in der Woche in einer kleinen Gruppe von 4–8 Personen für 15 Minuten den Arbeitsalltag zu vergessen und wieder voller Schwung zurück an Ihre Arbeit zu gehen.

Der/die PausenExpress-TrainerIn kommt zur gebuchten Zeit direkt an Ihren Arbeitsplatz und bietet ein Kurzprogramm aus Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Probieren Sie es aus – Sie werden es nicht bereuen.



Wie bekomme ich meine Pause?

Anmeldung

Eine Ansprechperson meldet eine Gruppe von 4–8 KollegInnen per E-Mail an unter

pausenexpress@hochschulsport.fu-berlin.de

Bitte geben Sie an:

- Anzahl, Name und E-Mail der TeilnehmerInnen
- Zeit (3 Alternativtermine, Mo. bis Fr., zw. 11 und 14 Uhr)
- Ort, Raum



Der PausenExpress im Überblick

- Aktive Pause direkt im Büro
- Kostenlos für Mitarbeiter der Freien Universität Berlin
- 4–8 Personen pro Gruppe
- 1x / Woche, ca. 10 Wochen
- Einfache Anmeldung
- Frei wählbare Zeiten
- 15 min. zwischen 11–14 Uhr
- Während der Pausenzeit
- Kleiderwechsel ist nicht notwendig
- Spaß garantiert