



Ausschreibung

– Übungsleitertätigkeit im Pausenexpress der TU Ilmenau –

Der **Pausenexpress** der TU Ilmenau ist ein Bewegungsangebot für TU Mitarbeiter/innen, welches einmal pro Woche für **jeweils 15 Minuten in den Büroräumen der Mitarbeiter/innen** (arbeitsplatznah) stattfindet. Dabei werden Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen durchgeführt und der Körper aktiviert. Das dient vor allem dem Ausgleich zur vorwiegend geistigen und sitzenden Arbeit und soll Verspannungen und Schmerzen am Bewegungsapparat vorbeugen.

Hast du Spaß an Bewegung? Du kannst Leute motivieren und anleiten? Du möchtest weitere Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen sammeln?

TU Ilmenau
Dann suchen wir genau DICH!
pausenexpress

Hier nochmal das Wichtigste in Kürze:

Was? – 15-minütige Bewegungspause für TU Mitarbeiter/innen, mehrere Gruppen, jeweils 5 Minuten Pause zwischen den Gruppen

Wann? – Montag bis Mittwoch, Oktober 2023 – Februar 2023

Wo? – Büros auf dem Campus der TU Ilmenau

Wenn du Interesse hast dem Pausenexpress Team beizutreten, dann melde dich bei

Katja Dießner (katja.diessner@tu-ilmenau.de oder unter 03677/69 1641).

Bitte fülle den Bewerbungsbogen aus und lasse ihn uns persönlich oder per E-Mail zukommen!
Den Bewerbungsbogen und weitere Informationen zum Pausenexpress findest du unter:

<https://www.tu-ilmenau.de/universitaet/quicklinks/universitaetssportzentrum/sportprogramm/pausenexpress>