



Pausenexpress „bewegte Pause“ Dienstag, den 11.10.2022 10:00 - 10:15 Uhr

**Nehmen Sie direkt über den Live-Chat
am Schnuppertraining teil!
Ganz ohne Anmeldung!**

Möchten Sie im Arbeitsalltag in Bewegung kommen, Ihre Sitzzeit unterbrechen und so Ihr **körperliches Wohlbefinden** steigern?

Dann sind Sie genau richtig in unserer **bewegten Pause**. An jedem Ort (ob am Arbeitsplatz an der FAU oder im Homeoffice) und ohne Kleidungswechsel (die Übungsintensität ist der Bürosituation angepasst).

Jede Pausenexpresseinheit beinhaltet folgende Säulen in der gleichen Reihenfolge:

Aufwärmen und Mobilisation mit dem Ziel,

- vom Arbeitsalltag wegzuführen und eine aktive Pause einzuläuten
- auf die bevorstehende Bewegungspause einzustimmen

Stabilisation und Kräftigung mit dem Ziel,

- besonders belastete Bereiche zu kräftigen und zu stabilisieren
- das Herz-Kreislaufsystem anzuregen

Dehnen mit dem Ziel,

- die Regeneration zu fördern
- die Beweglichkeit zu verbessern

Abschluss mit dem Ziel,

- zur Ruhe zu kommen
- die bewegte Pause abzuschließen

Übrigens:

Unser Pausenexpress* findet weiterhin großen Zuspruch. Deswegen bieten wir ihn seit Mai 2022 noch flexibler ohne vorherige Anmeldung **on demand** („**direkt auf Abruf**“) im Online-Live-Format an. So besteht die Möglichkeit, dass Sie die Pausenexpress-Einheiten an unterschiedlichen Wochentagen nutzen – ganz wie es in Ihren individuellen Arbeitsalltag passt - kostenfrei für Sie. Unsere Trainer/-innen freuen sich auf Sie!

Viele Beschäftigte nutzen die 15-minütige **bewegte Pause**, um ihre Sitzzeit zu unterbrechen und ihr **körperliches Wohlbefinden** zu steigern. Alle, denen das Thema Entspannung besonders wichtig ist, laden wir zu unserer **entspannten Pause** ein. Hier lernen Sie in kurzer Zeit effektiv zu entspannen und Ihr **psychisches Wohlbefinden** zu steigern.

Möchten Sie sich komplett zeit- und ortsunabhängig eine bewegte Pause gönnen? Dann nutzen Sie gerne unsere [Videos](#) oder unser [Übungsposter](#).