



Weitere Infos unter [www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf](http://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf)

E-Mail: [bgf@tu-braunschweig.de](mailto:bgf@tu-braunschweig.de)

## SEMINARE

<b>InfoExpress: Bewegte Pause</b>	17.04.2024   11:15 - 12:00 Uhr   Ort: Online Leitung: Timo Landscheidt
<b>Ernährungsseminar: Iss dich fit - Wie Sport und Ernährung sich ergänzen</b>	23.05.2024   09:00 - 12:00 Uhr   Ort: Online Leitung: Stephanie Mißler
<b>InfoExpress: Ernährung - Iss den Stress weg (Gesundheitswoche)</b>	06.06.2024   10:00 - 12:00 Uhr   Ort: Online Leitung: Stephanie Mißler
<b>InfoExpress: Stressmanagement</b>	19.09.2024   10:30 - 12:00 Uhr   Ort: GyRR Leitung: Kim Celine Salomon
<b>InfoExpress: Ernährung - Richtig Essen für ein starkes Immunsystem</b>	26.09.2024   10:00 - 12:00 Uhr   Ort: Online Leitung: Stephanie Mißler
<b>InfoExpress: Beweglichkeitstraining</b>	09.10.2024   10:00 - 12:30 Uhr   Ort: GyRR Leitung: Timo Landscheidt

## ANGEBOTE

<b>AktivBox &amp; RelaxBox</b>	Leihen und probieren Sie die <a href="#">Aktiv- oder RelaxBox</a> für einen Monat aus, um in Ihrer Pause mit Ihren Kolleg*innen durch verschiedene (Büro-)Übungen in Bewegung zu kommen oder zu entspannen.
<b>Team Spirit</b>	Die digitalen <a href="#">Teamevents</a> bieten Ihnen und Ihren Kolleg*innen die Möglichkeit, gemeinsam an verschiedenen Themen zu arbeiten und sich als Team weiterzuentwickeln. (In Kooperation mit <a href="#">BGM</a> )
<b>TeamspieleBoxen</b>	Die <a href="#">TeamspieleBoxen</a> eignen sich hervorragend für Teambuilding-Maßnahmen. Stärken Sie das Gruppengefühl Ihres Teams und fördern Sie spielerisch Sozialkompetenzen, Kreativität und Lösungsorientierung.
<b>PausenExpress</b>	Verbringen Sie mit Ihren Kolleg*innen bei Ihnen vor Ort angeleitete aktive Pausen und melden Sie Ihr Team für den <a href="#">PausenExpress</a> an.
<b>Aktionen &amp; Veranstaltungen</b>	Über temporäre Aktionen, wie zum Beispiel TK-Gesundheitschecks oder wechselnde Veranstaltungen für einen bewegten Feierabend informieren wir Sie an dieser Stelle: <a href="#">Weitere Infos</a>

## KURSE

<p><b>Montag</b></p> <p><b>Own-Level Yoga:</b> <b>Yoga für alle</b> <a href="#">SpoBe</a> 09:30 - 11:00 Uhr   mit Nina</p> <p><b>Qigong &amp; Tai Chi</b> <a href="#">GyRR</a> 13:00 - 14:00 Uhr   mit Jochen (ab 15.07.2024)</p> <p><b>Faszientraining</b> <a href="#">GyRR</a> 14:45 - 15:45 Uhr   mit Timo</p> <p><b>Einsteiger! In Bewegung kommen</b> <a href="#">GyRR</a> 17:00 - 18:00 Uhr   mit Mara</p>	<p><b>Dienstag</b></p> <p><b>Yoga</b> <a href="#">GyRR</a> 07:30 - 08:30 Uhr   mit Christian</p> <p><b>Funkt. Wirbelsäulengymnastik</b> <a href="#">GyRR</a> 12:00 - 13:00 Uhr   mit Michael</p> <p><b>Funkt. Wirbelsäulengymnastik</b> <a href="#">GyRR</a> 13:00 - 14:00 Uhr   mit Michael</p> <p><b>Präventives Krafttraining</b> <a href="#">CampusGym</a> 14:45 - 15:45 Uhr   mit Mads</p> <p><b>Outdoorfitness</b> <a href="#">OUTDOOR</a> 16:00 - 17:00 Uhr   mit Jannis</p>	<p><b>Mittwoch</b></p> <p><b>Nordic Walking</b> <a href="#">OUTDOOR</a> 07:30 - 08:30 Uhr   mit Anja</p> <p><b>Präventives Krafttraining</b> <a href="#">CampusGym</a> 07:30 - 08:30 Uhr   mit Maxi</p> <p><b>Fitness Wirbelsäulengymnastik</b> <a href="#">SpoBe/GyRR</a> 10:30 - 11:30 Uhr   mit Guiseppa</p> <p><b>Pilates</b> <a href="#">GyRR</a> 14:45 - 15:45 Uhr   mit Kim</p> <p><b>Yoga &amp; Relax</b> <a href="#">GyRR</a> 16:30 - 17:30 Uhr   mit Yasmin &amp; Julia</p>	<p><b>Donnerstag</b></p> <p><b>Yoga</b> <a href="#">GyRR</a> 07:30 - 08:30 Uhr   mit Christian</p> <p><b>Pilates</b> <a href="#">GyRR</a> 14:00 - 15:00 Uhr   mit Sarah</p> <p><b>Präventives Krafttraining</b> <a href="#">CampusGym</a> 14:45 - 15:45 Uhr   mit Timo</p> <p><b>Fit ab 45 - Balance halten</b> <a href="#">GyRR</a> 17:00 - 18:00 Uhr   mit Mara</p>	<p><b>Freitag</b></p> <p><b>Fitness Wirbelsäulengymnastik</b> <a href="#">GyRR</a> 12:00 - 13:00 Uhr   mit Guiseppa</p>
--	---	---	---	---