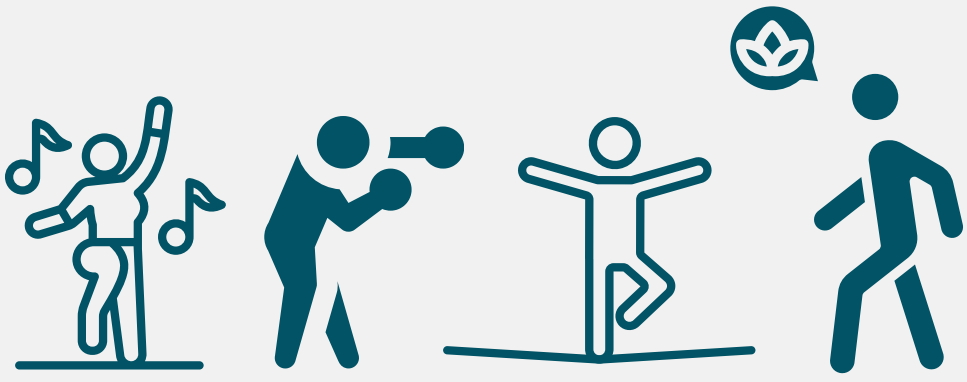


BEWEGTE PAUSE

VON BESCHÄFTIGTEN FÜR BESCHÄFTIGTE



NEUE BEWEGTE-PAUSE-ANGEBOTE IM
SOMMERSEMESTER 2025

Datum

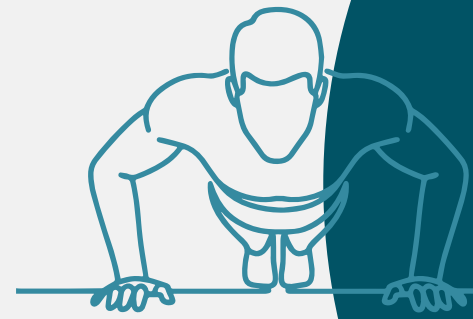
02.04.2025
09.04.2025
16.04.2025
23.04.2025
30.04.2025
07.05.2025
14.05.2025
21.05.2025
28.05.2025
04.06.2025
11.06.2025
18.06.2025
25.06.2025
02.07.2025
09.07.2025

Bewegte Pause

Selbstbehauptung
Yoga
Spaß mit dem Ball
Innere Mitte
Fitnessboxen
Yoga
Spaß mit dem Ball
Selbstbehauptung
Bewegungsfreu(n)de
Spaß mit dem Ball
Zumba light
Calisthenics
Gehmeditation
Yoga
Selbstverteidigung

Anleitung

Stephanie Aurin
Julia Philipp
Andreas Seidel
Szilvia Schelenhaus
Christian Reich
Julia Philipp
Christoph Schmidt
Stephanie Aurin
Hochschulsozialarbeit
Christoph Schmidt
Beate Dietrich
e-Team
Elke Gemeinhardt
Julia Philipp
Stefan Kunde-Siegel



Die Angebote finden 11:45 Uhr statt
(Dauer: jeweils 20 Minuten, Yoga: 30 Minuten).

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

Wir freuen uns auf zahlreiche
Bewegungsbegeisterte.

Ihr Hochschulgesundheitsmanagement



**HOCHSCHULE
NORDHAUSEN**

University of Applied Sciences