



Die Physio Break – Deine aktive Pause am Mittwoch

Mittwochs
12.00 Uhr
auf Zoom

**Ab dem 11.10.2023 bekommst Du
online eine zweite aktive Pause geliefert!**

- Worum geht es?** Professionell angeleitete aktive Pause mit
- Abwechslungsreichen Ganzkörperübungen für die Aktivierung und Kräftigung der Muskulatur
 - Dehnungen und Mobilisationsübungen, um Verspannungen im Nacken- und oberen Rückenbereich zu lockern
 - Einer Auszeit, die der mentalen Entspannung und dem Stressabbau hilft
- Für wen?** Alle Uni-Mitarbeiter*innen (Studierende sind auch willkommen)
- Mit wem?** Lena Glaser, Personal Trainerin und Physiotherapeutin
- Wann?** Immer mittwochs von 12.00–12.20 Uhr
- Wo?** Online auf Zoom
- Wie viel?** Kostenfrei!
- Voraussetzungen?** Bitte Kleidung anziehen, die Bewegungsfreiheit erlaubt

