



FIT AM STUDIENPLATZ

FIT AM STUDIENPLATZ

Die ZE Hochschulsport kommt mit einem Energie-Booster direkt in Ihre Lehrveranstaltung.

Ein Bewegungsprogramm speziell für die Nacken-, Rücken- und Schultermuskulatur sorgt nicht nur für körperliche Entspannung sondern fördert die Konzentrationsfähigkeit und beeinflusst somit positiv die weitere Veranstaltung.

Sie sind Dozent bzw. Dozentin und wollen Ihren Teilnehmenden etwas Gutes tun? Dann melden Sie Ihre Veranstaltung gleich an.

Dieses Angebot wird am Campus Senftenberg als Pilotprojekt durchgeführt. Sollten Sie auch am Zentralcampus oder Campus Sachsendorf Interesse daran haben, melden Sie sich bitte beim Hochschulsport.

Fit am Studienplatz kurz & knapp:

Was: Kraft-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen

Laufzeit: 8 Wochen (zum Start des jeweiligen Semesters)

Dauer: max. 5-7 Minuten

KONTAKT

Zentrale Einrichtung Hochschulsport

Lysann Scholz

T +49 (0) 3573 85 246

E lysann.scholz@b-tu.de

Stabsstelle Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung

Simone Ruhwald

E gesundheitsmanagement@b-tu.de

IMPRESSUM

Herausgeberin: BTU Cottbus - Senftenberg

Satz: Stabsstelle Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung

Foto: IKMZ/Multimediazentrum

Stand: Oktober 2019

www.b-tu.de