

## TUM Gesunde Hochschule

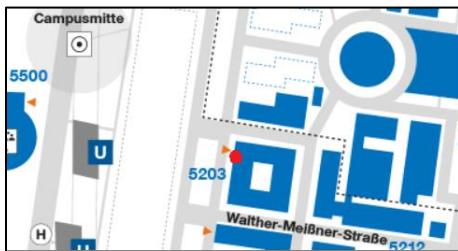
### Multiplikatoren-Workshop „TUMFit“

#### Aktive Pause

**(unter Beachtung aller Corona-bedingten Maßnahmen)**

Unter professioneller Anleitung werden kostenlose Multiplikatoren-Workshops für die MitarbeiterInnen der TUM Garching angeboten. Der Workshop ist für alle MitarbeiterInnen, die im Berufsalltag aktive Pausen mit und für den Kollegenkreis organisieren und anleiten möchten. Die MultiplikatorInnen erlernen in den Workshops wie man mit einfachen Übungen Arbeitspausen aktiv gestalten und damit die KollegInnen, in Präsenz oder auch online zu mehr Bewegung motivieren kann.

**Multiplikatoren-Workshop 1: 08.07.2021 von 10:00 – 12:00 Uhr , zweiter Termin in  
Absprache mit den Teilnehmern**



Treffpunkt:

Gebäude: Bürogebäude 5203  
in der Walther-Meißner Straße 1,  
**Raum E06**

**(Sollte Corona-bedingt kein Präsenzkurs möglich sein  
findet der Kurs online via Zoom statt)**

#### Ziele

- Pausen im Berufsalltag aktiv gestalten
- Möglichkeiten kennenlernen, Fitnessangebote für die Beschäftigten zu schaffen und/oder selbst anzuleiten
- Grundlagen zu Organisation und Durchführung von Fitnessangeboten im Betrieb erfahren
- Wissen über die Bedeutung von Gesundheit am Arbeitsplatz erweitern

**Kursleitung und Anmeldung per Mail bis zum 07.07.2021 an:**

[Karingmelch@pepp4success.de](mailto:Karingmelch@pepp4success.de)

*Der Kurs findet ab einer Teilnehmeranzahl von 7 Personen statt und ist auf 15 Personen begrenzt. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.*

#### **Kontakt: Team „TUM Gesunde Hochschule“**

Anika Berling-Ernst: [anika.berling-ernst@mri.tum.de](mailto:anika.berling-ernst@mri.tum.de)

Campus Garching: [Hoschek@zv.tum.de](mailto:Hoschek@zv.tum.de) Tel.: 089/289-12063

Weitere Informationen unter: <https://www.hr6.tum.de/hr6/tumgesund/>