

Trainer:in für Bewegte Pausen

Unterstütze uns in der Betrieblichen Gesundheitsförderung und lerne die Universität aus einer neuen Perspektive kennen!
Für unsere Programme „Pausenexpress“ und „Business Yoga“ suchen wir ab sofort selbständige und zuverlässige Trainer:innen!



Was kann ich mir darunter vorstellen?

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bieten wir die Programme „Pausenexpress“ und „Business Yoga“ an und ermöglichen u.a. den Beschäftigten der Humboldt-Universität zu Berlin ein kurzes Bewegungs- und Entspannungsprogramm unmittelbar am Arbeitsplatz.

Wann finden die Kurse statt?

Zurzeit finden die Kurse verteilt auf zwei Laufzeiten über jeweils ein halbes Jahr immer montags bis donnerstags in der Zeit von 9-14 Uhr, sowohl auf den Campi in Mitte und Nord als auch in Adlershof statt. Die Zeiten können gerne nach deiner Verfügbarkeit angepasst werden.

Wie gestaltet sich dein Aufgabenbereich?

Deine Aufgabe ist es, ein kurzes, abwechslungsreiches Sportangebot von ca. 15-30 Minuten mit Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen anzuleiten. Für die Durchführung stellen wir dir, bei Bedarf, Kleingeräte wie Therabänder oder Igelbälle zur Verfügung. Zudem kann dir ein Übungskatalog ausgehändigt werden.

Voraussetzungen?

- Erfahrungen im Fitness- und Gesundheitsbereich (gerne auch mit Lizenzen) oder
- Erfahrungen im Physiotherapie- oder Rehabilitationsbereich oder
- Studium der Sportwissenschaft

Bewerbungen an: rieke.bruns@hu-berlin.de