

# Bewegt studieren, Studieren bewegt! 2.0

*Dir fehlt Bewegung im Studienalltag?  
Du willst fit und gesund bleiben?*

**Dann werde Studi-Pausenexpress  
Übungsleiter:in!**

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) und die Techniker Krankenkasse (TK) haben die Initiative "Bewegt studieren, Studieren bewegt! 2.0" ins Leben gerufen, um mehr Bewegung in den Studienalltag zu bringen.

Der Hochschulsport der Universität Bonn bietet im Zuge dessen den Kurs "**Studi-Pausenexpress - von Studierenden für Studierende**" an.



## Kontakt & Anmeldung

Nora-Kristin Lorenz  
Hochschulsport Universität Bonn  
(+49) 228 73 - 8222  
nlorenz@uni-bonn.de

## Informationen

- Du wirst in einer Lehrveranstaltung zum:r Studi-Pausenexpress Übungsleiter:in ausgebildet.
- Der Studi-Pausenexpress ist eine 5-7 minütige Bewegungseinheit vor, während oder nach einer Vorlesung. Hierbei werden Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung mit den Studierenden durchgeführt.
- Der Kurs besteht aus neun bis zehn Theorie- und Praxiseinheiten á 90 min., teils in Präsenz und teils digital.
- Nach erfolgreichem Abschluss erhältst Du als aktive:r Übungsleiter:in eine attraktive Vergütung pro durchgeführte Studi-Pausenexpress Einheit.

## Weitere Informationen findest Du unter:

<https://www.sport.uni-bonn.de/de/sportangebot/projekt-bewegt-studieren>



## Termine

Montags von 16.00-17.30 Uhr  
25.04./ 02.05./16.05./ 23.05./ 30.05./ 13.06./  
20.06./ 27.06./ 04.07./ 11.07