

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

- **Der Weg zum entspannten Arbeitsalltag im Homeoffice** - Ein besonderes Angebot der Personalentwicklung: <https://qualifizierung.uni-goettingen.de/de/programs/11-qualifizierung-2020/events/1902>
- **Exklusiv im FIZ powered by BGM**

*Liebe Kolleg*innen, die Maßnahmen zur Eindämmung der COVID-19 Pandemie haben zu vielfältigen Einschränkungen in unterschiedlichen Bereichen des Lebens geführt. Neben den Ausgangs- und Kontaktbegrenzungen, die sich auf unseren Alltag und unsere sozialen Beziehungen ausgewirkt haben, hat sich auch unser Aktivitäts- und Bewegungsniveau stark reduziert mit weitreichenden Effekten auf die körperliche und psychische Gesundheit.*

Auf Grund der Lockerungen freuen wir uns sehr Ihnen wieder ein Angebot offerieren zu können, welches Sie dabei unterstützt zurück in die körperliche Aktivität zu finden oder ganz neu einzusteigen und somit zur Steigerung Ihres Wohlbefindens beizutragen und einen aktiven Ausgleich zu den Mehrfachbelastungen in der momentanen Situation zu schaffen.

Wir bieten Ihnen einen optimalen (Wieder)Einstieg in das Gesundheitsförderliche Fitnesstraining im FIZ an. Eine ausführliche Anamnese steht am Anfang, um den Trainingsplan genau auf die individuellen Ziele abzustimmen. Während der Anamnese ist genug Zeit für Fragen rund um das Thema Training, Gesundheit und Fitness. Im Anschluss gibt es eine individuelle Trainingsplanerstellung in einer eins-zu-eins Betreuung. Um genug Zeit zu haben den Trainingsplan auszuprobieren, kannst du im Anschluss an die Trainingsplanberatung 4 Wochen lang im FIZ trainieren. Selbstverständlich stehen wir dir in dieser Zeit weiterhin mit einer individuellen Beratung zur Seite, solltest du Fragen zum Trainingsplan, zur Übungsausführung oder zur Wahl der Gewichte habe oder du einfach noch mal eine Begleitung wünschst.

Egal ob du bereits im FIZ trainiert hast oder ganz neu einsteigen möchtest, dies ist deine Gelegenheit optimal einzusteigen und das Beste daran: Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Universität Göttingen übernimmt die Kosten (15,- €) für dieses exklusive Angebot.

*Also sei dabei und melde dich gleich an (Kontakt Daten befinden sich weiter unten), **die Teilnehmendenzahl ist begrenzt!***

Das FIZ freut sich auf dich!

Dieses Angebot gilt nur bis zum Start des Wintersemester 2020/2021

Für deine Anmeldung wende dich bitte an: Stefan Meyer

smeyer@sport.uni-goettingen.de

39 25657

Beste Grüße von Laura Wagenhausen vom Hochschulsport

- „Wie gehst Du denn mit Deinem Fußvolk: Deinen Füßen um? “ – Wohltuendes für Deine Homeoffice-Füße
https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=dR9D1a9hBoU&feature=emb_logo.
- „Tu Dir was Gutes“- Weitere Anregungen, Videos unter:
<https://www.youtube.com/user/TVDies/videos>
- **Radleasing:** Aufgrund der vielen Anfragen für Sie auf den Punkt gebracht:
<https://www.uni-goettingen.de/de/elektrofahrrad/622010.html>
- Radeln für ein gutes Klima – Mitradeln beim Stadtradeln, z. B. im Team Universität Göttingen
<https://www.stadtradeln.de/home>
https://www.stadtradeln.de/index.php?&id=171&team_preselect=408996