



## BeTaBalance

bewegt studieren zwischen Berg und Tal

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



Gesundheitspartner



# Bewegungssnack

Der „Bewegungssnack“ ist ein kurzes, effektives Bewegungsangebot direkt vor Ort. Jeder kann flexibel und unverbindlich für etwa 15 Minuten in den angegebenen Zeiträumen vorbeikommen und unter qualifizierter Anleitung Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungs- sowie Entspannungsübungen durchführen. Diese individuell angepassten Übungen sollen die Gesundheit der Studierenden fördern und helfen vom stressigen Studienalltag abzuschalten. Die Übungen sind so gestaltet, dass Du in normaler Alltagskleidung teilnehmen kannst.

## Wann?

Im Tal:                   mittwochs 12:00-14:00 Clubhaus

Auf dem Berg: donnerstags 12:00-14:00 Hörsaalzentrum Morgenstelle (7E02)

**Es ist keine Anmeldung erforderlich, komm einfach vorbei!**

