

## I-BOK Modul: 3 - Kursangebot Betriebliche Gesundheitsförderung

<b>Betreuer*in:</b>	Eva Steißlinger
<b>ECTS-Punkte:</b>	2-4
<b>Projekt- /Event- /Kurs- /Tutorats- oder Praktikumsbeschreibung:</b>	
<p>Der <i>PausenExpress</i> ist ein Projekt des Betrieblichen Gesundheitsmanagement der Albert-Ludwigs-Universität Freiburgs. Hierbei gehen Übungsleiter*innen wöchentlich zu den Mitarbeitenden ins Büro und leiten 20-minütige Bewegungseinheiten an. Um vielen Mitarbeitenden der Universität Freiburg die Möglichkeit auf eine bewegte Pause bieten zu können, ist der PausenExpress auf ein gut aufgestelltes Übungsleiter-Team angewiesen, welches du mit diesem I-BOK ergänzen wirst.</p>	
<b>Lernziele:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude und Kompetenz im Anleiten und Konzipieren von Bewegungseinheiten im betrieblichen Setting</li> <li>- Erweiterung des Übungsrepertoires</li> <li>- Sicherheit und Flexibilität im Umgang mit Herausforderungen</li> <li>- Wachstum der eigenen Trainer*innen-/Kursleiter*innen Persönlichkeit</li> </ul>	
<b>Studienleistung:</b>	
<p><u>Variante 1:</u> Hospitation mit Reflexion einer PausenExpress Gruppe über 8 Wochen (2 ECTS)</p> <p><u>Variante 2:</u> Hospitation mit einer PausenExpress Gruppe über 10 Wochen + Konzeption, Planung, Durchführung und Reflexion von zwei PausenExpress Einheiten pro Woche, á 20min</p> <p><u>Variante 3:</u> Konzeption, Planung, Durchführung und Reflexion von zwei PausenExpress Einheiten in der Woche, á 20min im SS2023 + individuelle Leistung (z.B. Materialerstellung, Öffentlichkeitsarbeit, Gesundheitstag, wissenschaftliche Evaluation, ...) (4 ECTS)</p>	
<b>Zeitraum:</b>	
<p>PausenExpress im WS23/24: <b>16.10.23 – 22.12.23 (10 Termine)</b> Verpflichtende Teilnahme am Übungsleitertreffen Mitte Oktober (erste Vorlesungswoche).</p>	
<b>Besonderheiten:</b>	
<p>Als Hospitant*in als auch durchführende Kursleitung bist du Teil unseres PausenExpress-Übungsleiter-Teams. Vorteil hiervon ist, dass wir uns gegenseitig austauschen und unterstützen, Übungen und Erfahrungen miteinander teilen und Schwierigkeiten konstruktiv erarbeiten.</p>	
<b>Anmeldung bis:</b>	28.08.2023
<b>Kontakt:</b>	eva.steisslinger@sport.uni-freiburg.de