



## Werden Sie PausenExpressTrainer *Light*

Schon wieder müde und geschafft vom Büroalltag? – Das muss nicht sein! Die 15-minütige bewegte Pause bringt da ganz schnell Abhilfe: Der PausenExpress kommt!

Werden Sie ehrenamtlich aktiv... und nehmen Sie ihre KollegInnen mit!

Jetzt haben auch Sie die Möglichkeit Trainer für den PausenExpress zu werden und Ihre Kollegen mit neuer Energie für den Arbeitstag und einer ganz neuen Wohlfühl-Atmosphäre zu beschenken.

### Was Sie bekommen

- Eine spannende neue Aufgabe während des Arbeitstages
- Eine umfassende Trainerschulung mit Handout
- Eine Übungsleitertasche inkl. Kleingeräten für Ihre Einheiten
- Eine Urkunde PausenExpressTrainer *Light*

### Wir erwarten

- Freude an Bewegung
- Ein aufgeschlossenes Gemüt
- 60 Minuten Ihrer Zeit für eine Trainerschulung

Interessenten melden sich bei der ZEH unter: [pausenexpress@hochschulsport.fu-berlin.de](mailto:pausenexpress@hochschulsport.fu-berlin.de)

Bitte geben Sie Ihre möglichen Einsatzzeiten und -ort(e) direkt mit an.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Ihr PausenExpress-Team