

Aktiv im Homeoffice mit der **AKTIVPAUSE LIVE**

Gerade in Zeiten von Homeoffice verbringen wir viel Zeit am Schreibtisch, Bewegungspausen kommen oft zu kurz. Wir möchten Dich mit der *Aktivpause LIVE* dabei unterstützen, lange Sitzzeiten zu unterbrechen und zeigen in 15-minütigen Übungseinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen, wie man mit Dehn- und Mobilisationsübungen den Körper (und Geist) aktiviert und nebenbei die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigert.

LIVE
zum Mitmachen*

Jeden Montag & Donnerstag, 13:45 – 14:00 Uhr:

<https://zoom.us/j/96781382881?pwd=bytESm13dTJGajdpVzVwTkZDUHY2dz09>

Meeting-ID: 967 8138 2881 Passwort: aktiv20



Jeden Dienstag & Mittwoch, 11:15 – 11:30 Uhr:

<https://zoom.us/j/97632108157?pwd=RHVCaS9tQmRXQnp2WDdPLzBJSFVNZz09>

Meeting-ID: 976 3210 8157 Passwort: aktiv20

*außer an Feiertagen und in der Winterpause (21.12.20 – 04.01.21)

Um teilzunehmen, folge dem jeweiligen Link, egal ob über Smartphone, Laptop oder Rechner. Das Angebot ist kostenlos und findet vorläufig **bis auf Weiteres** statt.

Datenschutzhinweise zur Nutzung von zoom sind zu finden unter: <http://www.zml.kit.edu/zoom-studierende.php>. D.h. es ist Dir freigestellt, ob Du mit Ton, eigenem Video und/oder Deinem eigenen Namen daran teilnimmst.

Du möchtest regelmäßig teilnehmen?

Übertrage die Terminserie einfach in Deinen Kalender, um rechtzeitig und regelmäßig erinnert zu werden:

- 13:45-14:00-Kurs: [hier klicken](#)
- 11:15-11:30-Kurs: [hier klicken](#)

Bei Fragen, Problemen oder Anregungen wende dich per Mail an: aktivpause@kitsc.de.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!

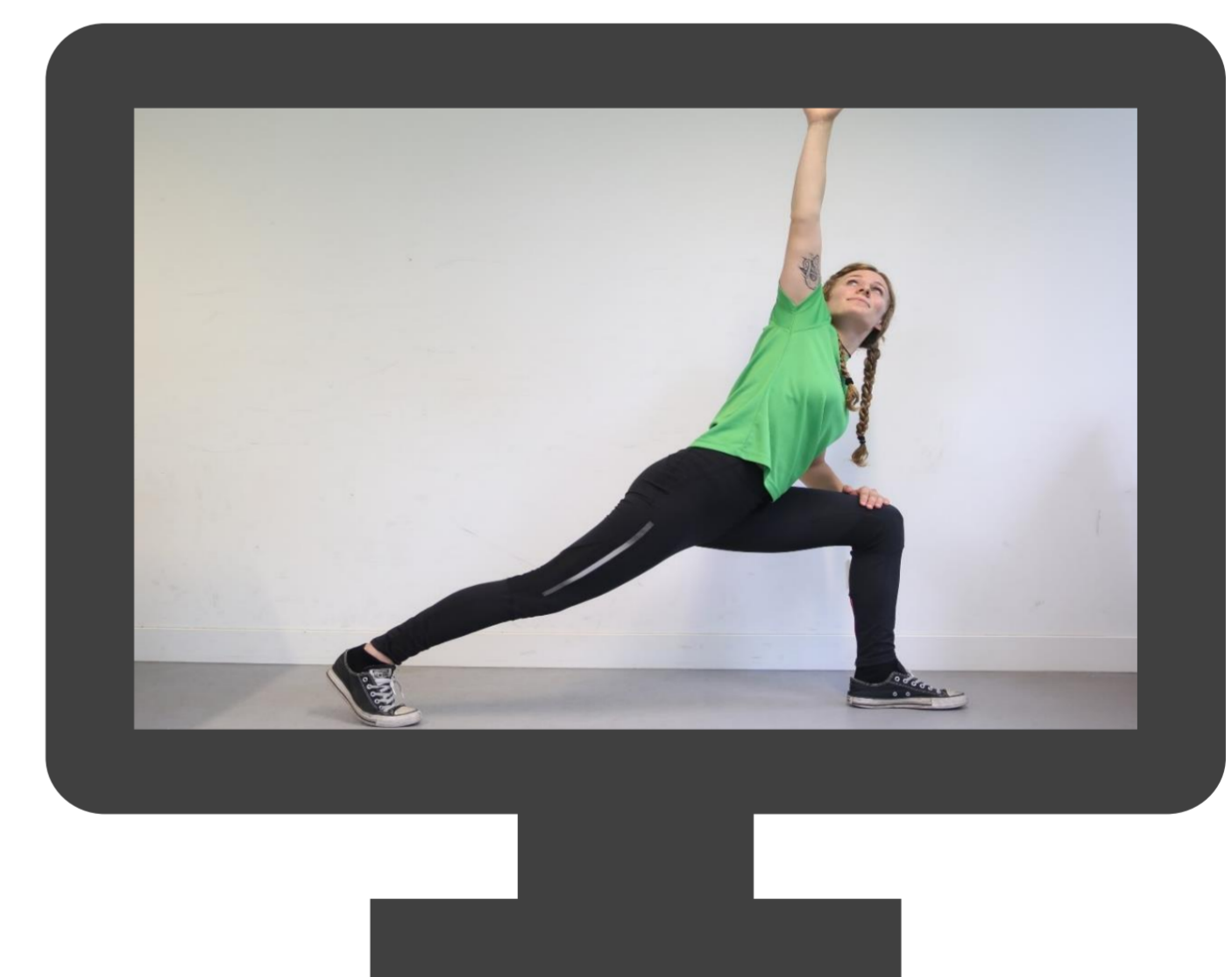
Dein Aktivpause-Team

Kontakt

Dr. Claudia Hildebrand & Lena Panter
Institut für Sport und Sportwissenschaft

Unterstützt durch

+ FIT IM KIT
MIT KÖRPER, GEIST & SEELE



Weitere online-Angebote der Aktivpause

Kennst Du schon die neue SECUSO Privacy Friendly App „[Aktivpause to Go](#)“ (bisher nur für Android)? Die App ermöglicht es Dir, selbstständig Bewegungspausen durchzuführen und so ganz individuell eine gezielte Auszeit in Deinen Arbeitsalltag zu integrieren.

Ferner stehen auf der Netzwerkseite [Videos und Best of der Aktivpause](#) zur Verfügung.

 Jetzt auch auf Instagram: [@aktivpause_kit](#)

Weitere Informationen zu den **Aktivpause-Modulen** findest Du [hier](#).

Stand: November 2020