

An der **Universität Potsdam, Zentrum für Hochschulsport – Projekt Feel Good Campus** wird zum nächstmöglichen Zeitpunkt ein/eine

### **Trainer:in für den Studi-Pausenexpress (Bewegte und Entspannte Pause) mit oder ohne Bachelorabschluss (Stundenaufwand je nach Einsatz)**

zunächst befristet bis zum 30.06.2024 zu besetzen, mit Aussicht auf Verlängerung.

Der Feel Good Campus, als studentisches Gesundheitsmanagement, ist ein Projekt zur Förderung und Verstärkung von Strukturen an der Universität Potsdam, die das Studieren und Leben auf dem Campus gesundheitsbewusster, nachhaltiger und attraktiver machen sollen. Im Vordergrund stehen dabei die Themen Well-Being und Mental Health sowie Ernährung und Bewegung, für die regelmäßig auf Grundlage von Bedarfen Angebote für Studierende geschaffen werden.

Aus diesem Projekt heraus ist auch der Studi-Pausenexpress entstanden. Ein Konzept zur Gestaltung einer aktiven Pause, während Vorlesung und Seminaren. Der/Die Trainer:in besucht dafür zur Mitte der Vorlesungseinheit, die Veranstaltung und führt eine bewegte oder entspannte Pause, von ca. 5-7min, mit den Studierenden durch. Ziel ist es die Studierenden zu mobilisieren, den Kreislauf in Schwung zu bringen und so die Konzentration zu fördern. Die positiven Auswirkungen einer solchen Pause wurden von mehreren Studien belegt.

#### **Zu Deinen Aufgaben gehören u.a.:**

- eigenständiges Erstellen von „Trainingseinheiten“
- regelmäßiges Durchführen der bewegten Pause
- Studierende für das Konzept „Studi-PE“ zu begeistern

#### **Du bringst mit:**

- aktuelles Hochschulstudium an der Universität Potsdam
- Interesse am Thema Gesundheit, psychische Gesundheit, Prävention und Wohlbefinden
- Bereitschaft zum selbstständigen, eigenverantwortlichen Arbeiten
- erste Kenntnisse im Bereich Gesundheit, Sport und Achtsamkeit sind von Vorteil

#### **Weitere Informationen:**

- die Abrechnung erfolgt auf Honorarbasis
- das Durchführen in selbst belegten Vorlesungen ist erwünscht

Bitte sende deine **Immatrikulationsbescheinigung**, deinen **Lebenslauf** und ein kurzes **Motivationsschreiben** als zusammenhängendes PDF-Dokument bis **08.03.2024** an [feelgood@unipotsdam.de](mailto:feelgood@unipotsdam.de).