
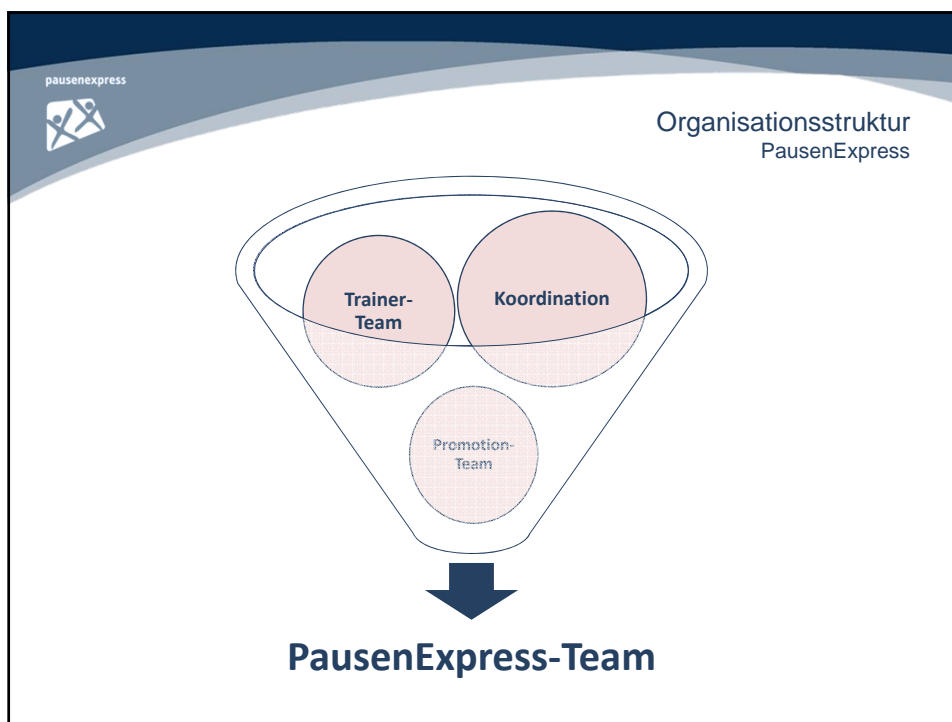



pausenexpress



Standards

Hochschulsport PausenExpress	Gesundheitsfördernde und ressourcenaufbauende Pausengestaltung für Hochschulen
Organisation	Hochschulsport
Kursbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> • persönliches Training direkt am Arbeitsplatz • individuelles, abwechslungsreiches und intensives Kurzprogramm aus Entspannung, Mobilisation und Bewegung speziell für den Schulter-, Nacken- und Rückenbereich • aktive Pausengestaltung • Kleidungswechsel und Anfahrt sind nicht notwendig
Zielgruppe	Beschäftigte an Hochschulen
Gruppengröße	4-8 Personen
Kurszeit	15 Minuten; vorzugsweise zur vollen und halben Stunde beginnen
Kursanzahl	1-2x pro Woche empfohlen
Kursdauer	mindestens 10 Wochen
Ort	arbeitsplatznahe Büro- und Beratungsräume, Flure, alternativ im Freien
Material	fitnessspezifische Kleingeräte (Hanteln, Theraband, Flexibar, Bälle verschiedener Art, alltagsspezifische Gegenstände aus dem Büro)
Logo	Vorgabe und Vergabe durch den adh
PausenExpress-Team	Koordination: Mitarbeiter(in) des Hochschulsports Ausführung: Trainer-Team und Promotion-Team
Buchung	möglichst den individuellen Kursbuchungsmodalitäten anpassen
Besonderheiten	<ul style="list-style-type: none"> • individuelle Terminvereinbarung • individuelle Gestaltung der Übungseinheiten, insbesondere bei gesundheitlich bedingten Einschränkungen
Evaluation	teilnehmende Hochschulen evaluieren den PausenExpress mit Hilfe eines vorgegebenen Fragebogens




pausenexpress 

PausenExpress-Team
KordinatorIn

Diese Aufgabe übernimmt ein(e) Mitarbeiter(in) des Hochschulsports, dazu gehören:

- Erstellung eines standortspezifischen Konzeptes für den PausenExpress
- Anleitung und Kontrolle des Trainer- und Promotion-Teams
- Durchführung der Einweisungsseminare
- Terminplanung (Beginn und Ende des PausenExpress`, Erstellung des Trainerzeitplanes, Verteilung der Fragebögen...)
- Einbuchung der PausenExpress-Teilnehmer(innen) sowie Kommunikation mit den PausenExpress-Teilnehmern(innen)
- Verwaltung der Materialien
- Erstellung von Anleitungsmaterialien für das Trainer-Team
- Teilnehmerakquise
- Trainerakquise

pausenexpress 

PausenExpress-Team
Trainer-Team

Qualifikation

Das Trainer-Team kann aus Studierenden, Beschäftigten oder Übungsleitern(innen) des Hochschulsports bestehen. Voraussetzung für die Trainer(innen) sind Qualifikationen im Fitness- oder Gesundheitsbereich:


- Sportstudierende ab dem 3. Fachsemester
- Lehramt Sportstudierende mit Erfahrungen im Fitness- oder Gesundheitsbereich
- Physiotherapeut(in)
- diverse Lizenzen im Gesundheitsbereich (z.B. Rückenschulleiter, Reha-Sport-Lizenz, Herzsportlizenz...)
- Trainer(in) mit mindestens einer C-Lizenz im Fitnessbereich (Aerobic, Pilates...)
- Gymnastiklehrer(in)

Persönlichkeitsmerkmale

- Zuverlässigkeit/ Pünktlichkeit
- Flexibilität/ Anpassungsfähigkeit
- Verantwortungsbewusstsein
- Selbstsicheres und zugleich respektvolles Auftreten
- Kommunikativ/ Motivierend
- Kreativität

Einweisungsseminar

Zusätzlich bekommt jede(r) PE-Trainer(in) im Vorfeld ein umfassendes Einweisungsseminar durch den/ die Koordinator(in). Je nach Qualifikation des/ der Trainers(in) sind ein oder mehrere Seminare erforderlich.

pausenexpress 

PausenExpress-Team
Promotion-Team

Das Promotion-Team kann aus einer oder mehreren Personen bestehen. Hierbei ist es nicht relevant, wer diese Aufgabe erfüllt. Es sollte sich lediglich um Personen handeln, die sich bereits mit dem PausenExpress auskennen z.B. der/ die Koordinator(in) oder ehemalige Trainer(innen).

Das Aufgabenprofil des Promotion-Teams liegt im Merchandise-Bereich:

- Teilnehmerakquise
- Entwurf und Verteilung von Flyern, Türanhängern, Übungsplakaten...
- Auswahl und Druck von T-Shirts
- Rekrutierung von Rucksäcken
- mediale Anwerbung und Information (Newsletter oder Homepage)