

## Trainer/-in für „Pausenexpress“ gesucht

### Unser Profil:

Der Allgemeine Hochschulsport (ahs) der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU) organisiert für die rund 26.000 Studierenden und ca. 4.000 Beschäftigten der JLU ein breitensportlich angelegtes und vielseitiges Sportkursangebot, das auch von den Angehörigen der Technischen Hochschule Mittelhessen (THM) und der Philipps-Universität Marburg (PUM) genutzt werden kann. In rund 60 verschiedenen Sportarten aus den Bereichen Ball-, Rückschlag- und Mannschaftssport, Kraft- und Ausdauersportarten, Wasser- und Tanzsport sowie Fitness- und Gesundheitssport bietet der ahs für jeden Sporttyp einen geeigneten Kurs an. In ca. 120 Kursen mit über 120 engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern ermöglicht es der ahs seinen Kursteilnehmerinnen und – Teilnehmern, sich vom stressigen Universitätsalltag psychisch und physisch zu erholen und gemeinsam mit anderen Freude an Sport und Bewegung zu finden.

### Der ahs sucht eine/n neue/n Übungsleiter/-in für den Kurs „Pausenexpress“:

Der Pausenexpress (PE) ist ein Bewegungsangebot des ahs für die Beschäftigten der JLU.

Der/ die PE-TrainerIn kommt direkt in die Büros der Angestellten und macht mit Ihnen eine 15-minütige Bewegungspause, für die die Angestellten ihr Büro nicht verlassen und sich nicht umziehen müssen, da die Übungen direkt im Büro stattfinden und nicht schweißtreibend sind.

Dazu bringt der/ die PE-TrainerIn Kleingeräte im PE-Rucksack (wird vom ahs gestellt) mit oder es wird ohne Geräte trainiert.

Die Übungen umfassen Lockerungs-, Kräftigungs- Dehnungs- und Entspannungsübungen, insbesondere für die Schulter- Nacken- und Rückenmuskeln.

Durch den PE sollen Nicht-Sport-Treibende niederschwellig an den Sport herangeführt werden, ihre Arbeitsleistung (Konzentration, Wohlbefinden) durch eine kurze Bewegungspause verbessert werden und das kollegiale Miteinander gefördert werden.

### Organisatorischer Rahmen:

Die Pausenexpresskurse finden jeweils Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 11.00 – 14.00 Uhr während der Vorlesungszeit statt. Eine PE-Einheit dauert 0,5 Stunden, wobei 15 Minuten Übungszeit und 15 Minuten Raum-/ Gebäudewechselzeit sind. PE-T-Shirts und Rucksäcke mit Geräten bekommen die TrainerInnen vom ahs gestellt. Die Trainerstunden werden vergütet.

### Ihr Profil:

- Vorzugsweise SportstudentInnen bzw. StudentInnen mit Sportaffinität
- Trainererfahrungen in Fitness- und Gesundheitssport wünschenswert
- Erste-Hilfe-Nachweis mit 9 Unterrichtseinheiten (kann auch noch nachträglich vor Antritt der Übungsleitertätigkeit absolviert werden)
- Aufgeschlossen, freundlich, kontaktfreudig, einfühlsam im Umgang mit Menschen, zuverlässig, strukturiert und gut organisiert

**Bewerbung bis 20.09.2017 an:**

Interessenten/ -innen können Ihre **Bewerbung** (Bewerbungsbogen auf der ahs-Homepage unter <http://www.uni-giessen.de/cms/fbz/svc/ahs/ver/UEL> zu finden) per Post einreichen:

Allgemeiner Hochschulsport Gießen  
Kugelberg 58  
35394 Gießen

Oder an folgende E-Mailadresse schicken:

[Rebecca.Hofmann@ahs.uni-giessen.de](mailto:Rebecca.Hofmann@ahs.uni-giessen.de)

Kopien von Trainer-Lizenzen, 1.-Hilfe-Nachweis etc. können gern beigelegt werden.

Bei Fragen zur Ausschreibung wenden Sie sich bitte an:

Rebecca Hofmann  
0641/9925326  
[Rebecca.Hofmann@ahs.uni-giessen.de](mailto:Rebecca.Hofmann@ahs.uni-giessen.de)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Ihr ahs-Team