

Die **AKTIVPAUSE** im Homeoffice

Auch - wenn nicht sogar gerade im selbst zu strukturierenden Homeoffice sind regelmäßige Unterbrechungen des Sitzens notwendig und wichtig, um sich dauerhaft wohl zu fühlen und produktiv zu sein. Wir möchten Sie dabei unterstützen und übertragen die *Aktivpause* situationsbedingt bis auf Weiteres online über Zoom in Ihr Homeoffice!

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)

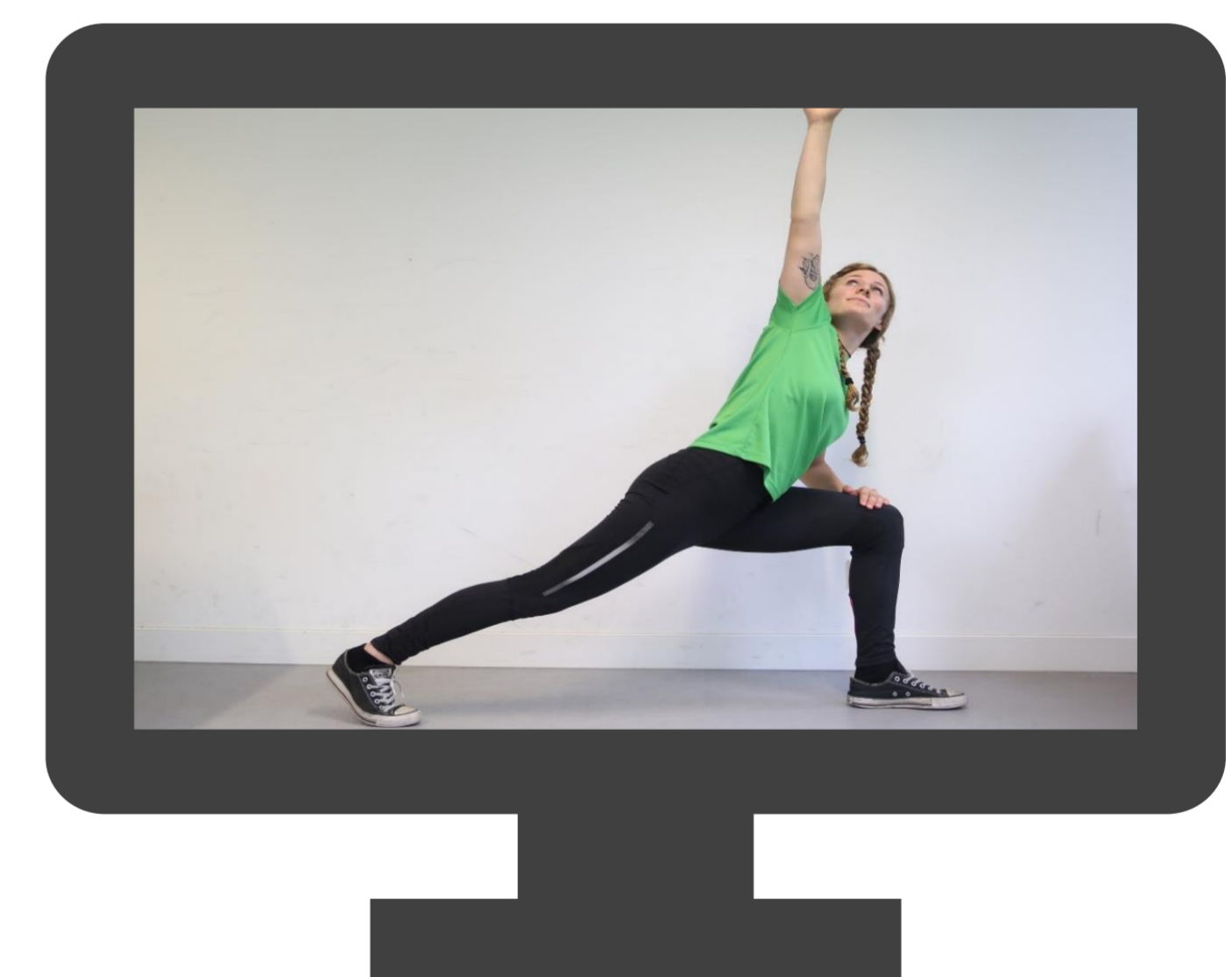
Um teilzunehmen, folgen sie dem jeweiligen Link, egal ob über Smartphone, Laptop oder Rechner. Das Angebot ist für Sie kostenlos und findet vorläufig **bis auf Weiteres** statt.

Hinsichtlich der Nutzung von Zoom durch KIT-Beschäftigte gelten die gleichen Datenschutzhinweise wie für Studierende. Diese sind zu finden unter: <http://www.zml.kit.edu/zoom-studierende.php>. D.h. es ist Ihnen freigestellt, ob Sie mit Ton, eigenem Video und/oder Ihrem eigenen Namen daran teilnehmen.

Sie möchten regelmäßig teilnehmen?

Übertragen Sie die Terminserie einfach in Ihren 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 wenden Sie sich per Mail an: aktivpause@kitsc.de.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr **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*

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

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

 Jetzt auch auf Instagram: [@aktivpause_kit](https://www.instagram.com/aktivpause_kit)

Weitere Informationen zu den **Aktivpause-Modulen** finden Sie [hier](#).

Stand: November 2020