



Hinweise für die Durchführung des Bewegungssnacks (BS) in der Lehre

1. Organisatorisches

1.1 Terminvergabe

Schritt 1: Interessierte Dozierende melden sich per Email an betabalance@ifs.uni-tuebingen.de mit Angaben zum Datum, Zeitpunkt und Ort der Durchführung der BS-Einheit

Schritt 2: Die Termine werden anschließend über Rundmail des SGM BeTaBalance an die Übungsleiter:innen kommuniziert und je nach Reihenfolge der Rückmeldung an die Übungsleitenden vergeben.

Schritt 3: Der/ die Übungsleiter:in meldet sich darauf per Email bei dem/ der Dozierenden um terminliche und inhaltliche Details abzustimmen

1.2 Durchführung

Neue Übungsleitende begleiten vor Beginn ihrer ersten Einheit eine/n Übungsleiter: in bei der Durchführung eines BS.

Der/ die Übungsleitende trifft spätestens 5 Minuten vor Kursstart am vereinbarten Ort ein.

Absage durch Dozierenden: Eine Absage des/ der Dozierenden erfolgt spätestens 24h vor Termin durch Email an den/ die Übungsleiter:in und das SGM-Team

Absage durch Übungsleitenden: Eine Absage durch den Übungsleitenden erfolgt so bald wie möglich. Bei Absage wegen Krankheit sorgt das SGM-Team für Ersatz. Bei Absage aus weiteren Gründen steht der/ die Übungsleiter:in selbst in der Verantwortung für geeigneten Ersatz zu suchen.

1.3 Vergütung

Eine Einheit (15 Minuten Durchführung + 15 Minuten Anfahrtsweg) wird mit 10€ vergütet.

Die Einreichung der Abrechnung erfolgt per Excelliste nach Ende des Vorlesungszeitraum und wird per Mail an betabalance@ifs.uni-tuebingen.de eingereicht

2. Inhaltliches

Die inhaltliche Gestaltung des BS-Einheit orientiert sich am adh-Konzept des Pausenexpresses. Materialien können bei Bedarf aus dem Materialschrank (Alberstraße 27) verwendet werden (Bitte Anweisungen im Schrank beachten).

MOBILISATION (2-3 Min)	KRÄFTIGUNG (8-10 Min)	DEHNUNG (2-3 Min)	ENTSPANNUNG (1-2 Min)
<ul style="list-style-type: none"> - Mobilisation der Gelenke, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems - Einstimmung auf die Einheit, Weg vom Bildschirm, Einläuten der aktiven Pause mit Ritualen 	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilisierung und Kräftigung v.a. stark beanspruchter Körperteile und häufig schwacher Muskeln (z.B. Rücken, Schultergürtel oder Halswirbelsäule) 	<ul style="list-style-type: none"> - Dehnung der beanspruchten Muskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> - Entspannungsübungen - Abschluss der Einheit