

Press release**Ernst-Abbe-Fachhochschule Jena****Sigrid Neef**

03/24/2014

<http://idw-online.de/en/news579016>Miscellaneous scientific news/publications, Organisational matters
interdisciplinary
regional**Bewegte Pausen und mehr****Hochschulsport der EAH Jena startet ins neue Semester**

Nach dem Start ins aktuelle Sommersemester stehen auch die Türen des Hochschulsports der Ernst-Abbe-Fachhochschule Jena für alle Sportbegeisterten offen. Von Kampfsport über Fitness und Yoga bis hin zu Tanz- und verschiedenen Ballsportarten – die Auswahlmöglichkeiten sind groß.

Für die Teilnahme ist es nicht von Bedeutung, ob der Bewerber am Hochschulbetrieb tätig ist, denn auch Anmeldungen von Gästen sind gern gesehen. Die arbeitsfreundlichen Zeiten der Sportkurse zwischen 15 und 18 Uhr lassen ebenfalls keinen Platz für Ausreden. Zusätzlich ist von 7.30 bis 21.30 Uhr die Nutzung des Fitness- und Krafraums möglich. Neben einem Freihantelbereich stehen hier außerdem Cardio- und vielseitige Kraftgeräte für das Training zur Verfügung.

Exklusiv den Mitarbeitern der EAH Jena vorbehalten, können sich diese erneut für den vom Hochschulsport initiierten „Pausenexpress“ anmelden. Das Programm wurde im vergangenen Wintersemester eingeführt und ermöglicht einmal wöchentlich die kostenfreie, individuelle Betreuung zur Gesundheitsförderung durch eine Reihe von Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Für die „bewegte Pause“ ist eine Anmeldung bei Michael Rothe unter hochschulsport@fh-jena.de oder Telefon 03641 - 205 254 möglich.

Mehr Informationen zur Anmeldung und den Kursen im Hochschulsportzentrum sind unter www.hochschulsport.fh-jena.de zu finden.

jl / sn

URL for press release: <http://www.fh-jena.de>



Bewegte Pausen
Hochschulsport der EAH Jena