

Rückenfitness

Es finden regelmäßig auf Initiative des Personalrats organisierte Trainingsstunden zur Kräftigung der Rückenmuskulatur statt. Damit können Verspannungen gelindert werden und es wird Haltungsschäden vorgebeugt. An bereits laufenden Kursen kann nach Rücksprache teilgenommen werden. Die Teilnahmegebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer und ist im Voraus zu entrichten.

Sie können sich bei Frau Dieges (23298; dieges@em.uni-frankfurt.de) für Bockenheim, bei Herrn Rolf Becht (29315; r.becht@pharmachem.uni-frankfurt.de) für Campus Riedberg und bei Frau Herber (32953; h.herber@bzig.uni-frankfurt.de) für Campus Westend anmelden. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein Thera-Band und eine Iso- oder Gymnastik-Matte. Wenn Sie neu dazukommen, lassen Sie bitte auf jeden Fall die u.a. Termine bestätigen, da manchmal kurzfristig Änderungen z.B. bzgl. der Räume auftreten können.

Das Training findet statt:

Campus Bockenheim, Konferenzraum III, Sozialzentrum, dienstags, 13.00 bis 14.00 Uhr

Campus Westend, im Gebäude des Exzellenzclusters Normative Ordnungen, Erdgeschoß, montags, 12.30 bis 13.30 Uhr

Campus Riedberg, NU 260, Raum 3.14, dienstags, 12.00 bis 13.00 Uhr