

UNSERE ANGEBOTE

Aquafitness ^{*neu}

- gelenkschonendes & fitnessorientiertes Ganzkörpertraining
- im Tiefwasser mit & ohne Geräte
- Wasserauftrieb & Wasserwiderstand fördern Gelenkentlastung, Muskelkraft sowie Ausdauer



Motivbasierte Sport- / & Bewegungsprogramme

Du hast noch nicht das richtige Bewegungsprogramm für dich entdeckt oder hast Schwierigkeiten dich zum Sport zu motivieren? Dann schau bei unseren neuen Kursen vorbei. Diese orientieren sich an der individuellen Sportmotivation, die du vorab bei uns testen kannst. Angeboten werden folgende Kurse:

- outdoor fit
- fit and relaxed
- play fit
- dance fit

Für alle!

Ansprechpartnerin:
Jana Walter

Anmeldung unter



0561 804 5244



Institut für Sport und Sportwissenschaft
Damaschkestr. 25
34121 Kassel



jana.walter@uni-kassel.de



<https://www.uni-kassel.de/einrichtung/hochschulsport/kursprogramm-angebote/gesundheitsprojekt-streck-dich-campus-der-bewegt/>



Gesundheitsprojekt



STRECK - DICH CAMPUS DER BEWEGT

Gesundheitsförderung für
Studierende und Mitarbeitende
der Universität Kassel



- Informationsflyer -



UNI KASSEL
HOCHSCHULSPORT

Projektbeschreibung:

Der Allgemeine Hochschulsport Kassel hat das Gesundheitsprojekt „Streck-DICH Campus der Bewegt“ ins Leben gerufen. Ziel des Projektes ist die Gesundheitsförderung der Studierenden & Mitarbeitenden der Universität Kassel. Somit soll allen Universitätsangehörigen zu einem aktiven Lebensstil verholfen werden & eine Stärkung des Gesundheitsbewusstseins /-kompetenz erreicht werden.

Den Schwerpunkt legt das Projekt auf bewegungsorientierte Angebote.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die studentische Partizipation.

Macht mit!
Liebe Studis, werdet Teil
des Streck-DICH Teams
und setzt Eure eigenen
Projektideen um.

Mini break ^{*kostenfrei} (für Studierende in Lehrveranstaltungen)

- 5-minütige abwechslungsreiche Bewegungspause in Lehrveranstaltungen
- Inhalt: u.a. Mobilisation, Kräftigung, Koordination, Energizer
- Ziel: langem Sitzen in Lehrveranstaltungen entgegenwirken
- Produktives Lernen & Arbeiten unterstützen

Bewegte Pause ^{*kostenfrei} (für Mitarbeitende)

- 15 minütiges Bewegungsprogramm am Arbeitsplatz in Alltagskleidung (in der Mittagspause)
- Inhalte: Mobilisations-/ Stabilisations-/ Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen
- Ziel: Ausgleich zu hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten schaffen
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens



Mitarbeitende der Universität Kassel bei der bewegten Pause

Rückenfit Wirbelsäulengymnastik Präventionskurs nach §20 SGB V

- Fördert die Rückengesundheit mit einem effektiven & abwechslungsreichen Trainingsprogramm zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der rückenpezifischen Fitness
- Eigenübungsprogramme für den Alltag kennenlernen



Ernährung & Bewegung ^{*neu} Präventionskurs nach §20 SGB V

- Wie kann eine ausgewogene und gesunde Ernährung im Alltag umgesetzt werden?
- Gesundheitsförderliche Entscheidungen in Bezug auf die Lebensmittelauswahl treffen
- Verschiedene Trainingsmethoden und deren Umsetzung im Alltag erlernen

