



- Personenzahl: 10- 35
- Zeit: 0,5 – 2,5 Stunden
- Kosten: 10-25 € p.P.



Das gemeinsame Arbeiten an Projekten und der Unialltag fordern vor allem kognitive Fähigkeiten, stete Konzentration und führen allzu oft zur Überlastung und einem Gefühl des ausgebrannt Seins. Der Körper und auch die Seele bleiben in vielen Fällen auf der Strecke, weil vermeidlich keine Energie und Zeit für ihre Pflege mehr vorhanden ist.

Der Hochschulsport als Institution hat sich unter anderem dieser Problematik angenommen und begleitet und leitet neben dem normalen Kursprogramm weitere Projekte der studentischen und betrieblichen Gesundheitsförderung.

Tun Sie sich und Ihrem Team auch im Rahmen eines Eventtages etwas Gutes und integrieren Sie dieses Modul.

Wenn Sie möchten, bringen wir Sie bei Ihrem persönlichen Volleyballturnier oder Ihrem individuellen Group Fitness-Kurs zum Schwitzen und powern Sie aus.

Aber wir können auch ganz anders. Entspannungs-, Dehnungs- und Yogakurse helfen, sich selbst wieder besser wahrzunehmen und den Organismus zu beruhigen. Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.

Ideen:

- *Yoga*
- *Pilates*
- *Best of Groupfitness*
- *Rückenschule*
- *Jumping Fitness*
- *Zumba*
- *Historischer Schwertkampf*
- *Functional Fitness*
- *Mannschaftssportspiele*
- *Sauna & Wellness*
- *Entspannungskurse*
- *Massagen*
- *Und vieles mehr aus dem Programm des HSP*