

Aktiv in den Herbst:

Schnupper-Sport-Nachmittag am 18.10. am Campus Garching im Rahmen von „TUM Gesunde Hochschule“

Nachdem im Sommer die TUM-Sportkiste [[Verlinkung möglich?](#)] eingeweiht wurde, heißt es nun aktiv in den Herbst zu starten! Dazu wird am Donnerstag, den 18. Oktober ab 14:30 Uhr bis ca. 16:30 Uhr ein „Sport-Nachmittag“ am TUM Campus Garching angeboten. Unter professioneller Anleitung von Sportwissenschaftlern der Sportmedizin der TU München haben alle MitarbeiterInnen am TUM Campus Garching die Möglichkeit verschiedene Sportarten selbst aktiv auszuprobieren und in diverse Trainings „reinzuschnuppern“.



Treffpunkt sind die Außensportplätze neben dem  Fakultät Mathematik & Informatik.

Der Schnupper-Sport-Nachmittag ist kostenfrei und findet bei trockenem Wetter statt. Einfach vorbeikommen, Sportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen und mitmachen!

Die Aktion wird organisiert von „TUM Gesunde Hochschule“. Das Kooperations-Projekt zwischen der Präventiven und Rehabilitativen Sportmedizin der TUM, der Techniker Krankenkasse und TUMgesund hat zum Ziel, die Gesundheit der MitarbeiterInnen am TUM Campus Garching zu fördern.

Gesund laufen:

TUM-Lauftreff im Rahmen von „TUM Gesunde Hochschule“ geht ab 24. Oktober 2018 weiter

Unter professioneller Anleitung von Sportwissenschaftler Martin Huber wird ab Mittwoch den 24. Oktober ein kostenloses Lauftraining für die MitarbeiterInnen der TUM Garching angeboten. Das gesundheitsorientierte und ganzheitlich ausgerichtete Training umfasst 10 Einheiten á 60 min und findet bei jedem Wetter statt. Jeder kann mitlaufen. Laufschuhe anziehen und einfach vorbeikommen!



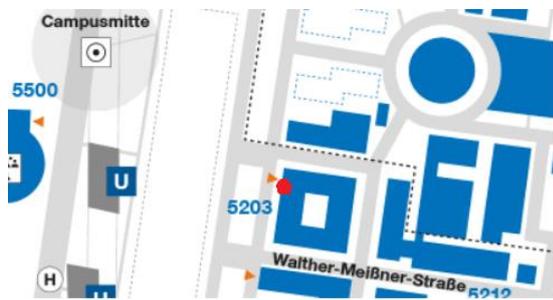
Treffpunkt ist jeden Mittwoch um 16 Uhr an  den Außensportplätzen neben der Fakultät Mathematik & Informatik.

Das Angebot wird organisiert von „TUM Gesunde Hochschule“. Das Kooperations-Projekt zwischen der Präventiven und Rehabilitativen Sportmedizin der TUM, der Techniker Krankenkasse und TUMgesund hat zum Ziel, die Gesundheit der MitarbeiterInnen am TUM Campus Garching zu fördern.

Functional Training :

Neues Kurs-Angebot im Rahmen von „TUM Gesunde Hochschule“ ab 24.Oktober 2018

Unter professioneller Anleitung von Sportwissenschaftler Martin Huber wird ab Mittwoch, den 24.10. der neue Kurs „Functional Training“ für die MitarbeiterInnen der TUM Garching angeboten. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht hat zum Ziel Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit gleichermaßen zu verbessern. Es ist eine alltagsrelevante und Sportarten-übergreifende Trainingsform bestehend aus einer Mischung von Pilates, Yoga, Krafttraining sowie Funktionsgymnastik. Der Kurs ist kostenfrei und umfasst 10 Einheiten á 60 min. Einfach vorbeikommen, Sportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.



Treffpunkt ist jeden Mittwoch um 17 Uhr im ■
Bürogebäude 5203 in der Walther-Meißner Straße 1,
Raum 40A

Das „Functional Training“ wird organisiert von „TUM Gesunde Hochschule“. Das Kooperations-Projekt zwischen der Präventiven und Rehabilitativen Sportmedizin der TUM, der Techniker Krankenkasse und TUMgesund hat zum Ziel, die Gesundheit der MitarbeiterInnen am TUM Campus Garching zu fördern.