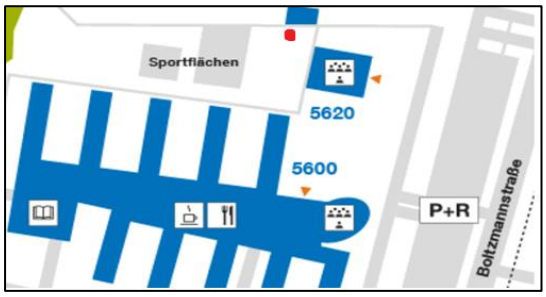
TUM Gesunde Hochschule

TUM Lauftreff

Vom Walken zum Laufen - Ein präventives, ganzheitlich ausgerichtetes Training

Unter professioneller Anleitung wird ein kostenloses Lauftraining für die MitarbeiterInnen der TUM Garching angeboten. 10 Einheiten á 60 min.

Ab dem 27.03.2019, **jeden Mittwoch von 16 – 17 Uhr**



■ Treffpunkt:

Am Sportplatz neben der
Fakultät für Mathematik und Informatik

Ziele:

- gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
- Qualität der Laufbewegung optimieren
- Verletzungen vorbeugen

Leitung:

Karin Gmelch (Sportwissenschaftlerin, Personal Trainer u.v.m.)

Kontakt:

Team „Gesunde Hochschule“

Campus Garching: Hoschek@zv.tum.de; Tel.: 089-289-12063, https://portal.mytum.de/TUMgesund

Allgemein: nina.schaller@mri.tum.de; Tel.: 089-289-24423, https://www.sport.mri.tum.de