

Aktiv in den Frühling

Liebe SportlerInnen der TUM,

aktiv in den Frühling: unter diesem Motto möchten wir Sie wieder zu sportlichen Aktivitäten an der TUM animieren.

Neben Schnupper-Sport-Nachmittag und Cardiotraining in Präsenz in Garching (und online von überall aus möglich) gibt es verschiedene Lauf-Aktionen und Wettbewerbe, an denen Sie teilnehmen können.

[Schnupper-Sport-Nachmittag](#)

Das Team „TUM Gesunde Hochschule“ bietet am **Mittwoch, den 27.04.2022 von 14.30 - 16.30 Uhr** einen „Schnupper-Sport-Nachmittag“ am TUM Campus Garching an. Es besteht die Möglichkeit unter professioneller Anleitung Ballsportarten aus der [TUM Sportkiste](#) auszuprobieren. Außerdem gibt es eine Einführung in den neuen Outdoor-Geräteparcour am Campus Garching. Am Schnupper-Sport-Nachmittag möchten wir einen besonderen Fokus auf das Thema Herz-Kreislauf-Training legen. Dazu stellen wir das präventive Cardiotraining vor, welches bei einer praktischen Einheit gleich ausprobiert werden kann. Der Schnupper-Sport-Nachmittag findet im Freien bei trockenem Wetter und unter Beachtung aller Corona Auflagen statt. [Informationen und Anmeldung](#)

[Cardiotraining \(Präsenz/Online\)](#)

Nach einem ersten "Probetraining" am Schnupper-Sport-Nachmittag besteht die Möglichkeit **ab dem 04.05.2022 jeden Mittwoch von 16.00 – 17.00 Uhr** beim präventiven Cardiotraining teilzunehmen – 10 Trainingssessions à 60 Minuten unter professioneller Anleitung. Teilnahme in Präsenz in Garching und Online möglich. [Informationen und Anmeldung](#)

[TUM Lauf-Challenge](#)

Im Rahmen des Schnupper-Sport-Nachmittags startet **ab Mittwoch, den 27.04.2022 eine Lauf-Challenge an der TUM**. Dazu können alle gelaufenen Kilometer während der folgenden 10 Wochen online erfasst werden. Den TeilnehmerInnen mit den meisten zurückgelegten Kilometern winkt ein kleiner Preis, der im Rahmen des Forums „TUM Gesunde Hochschule – Gesundheit trifft Technik“ in Garching am 07.07.2022 überreicht werden wird. Teilnehmen können alle TUM-Angehörige an allen Standorten (online). [Informationen und Anmeldung](#) (mit TUM Kennung)

[Lauf10!](#)

Ergänzend zur Lauf-Challenge und dem Cardiotraining möchten wir auf die Möglichkeit in einer Lauf10!-Trainingsgruppe über 10 Wochen gemeinsam zu trainieren hinweisen. Start der diesjährigen Lauf10! Aktion ist **ab 02.05.2022**. Anschließend findet am 16.07.2022 der Abschlusslauf Lauf10! statt, bei dem 10 km in Wolnzach zurückgelegt werden können. [Informationen und Anmeldung](#)

[TUM Campuslauf und #virtualTUMrun](#)

Bereits zum 10. mal startet auch wieder der TUM Campuslauf. Und zwar **am 22.06.2022 um 17.00 Uhr** gibt es wieder Team- und Einzelläufe mit 5,5 oder 11 km-Distanzen rund um den Campus Garching. Und **am 21.06.2022 startet der #virtual TUMrun** (weltweit). Machen Sie mit!
[Informationen und Anmeldung](#)

[Forum "Gesunde Hochschule - Gesundheit trifft Technik"](#)

Am **07.07.2022** wird das 2. Forum "Gesunde Hochschule" der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie an der TUM in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse am Campus Garching von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr stattfinden. Es werden zahlreiche Vorträge zur betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiter*innen, Firmen und Gesundheitsakteur*innen sowie eine begleitende Aktionsfläche unter dem Motto „Gesundheit trifft Technik“ angeboten. Merken Sie sich den Termin schon jetzt vor, alle Infos, das detaillierte Veranstaltungsprogramm und die Möglichkeit zur Online-Anmeldung folgen in Kürze.

[Übungen/Videos zur Bewegten Pause:](#)

Halten Sie sich weiter aktiv fit und machen Sie Ihre bewegte Pause zwischendurch, wie es Ihnen passt. Die Livesessions und Übungen können weiterhin auf der Homepage abgerufen werden.

[Treppenaktion – „Es gibt keinen Lift zur Gesundheit - sondern Treppen!“](#)

Unter diesem Motto rotiert die Treppenaktion der TUM derzeit an den Standorten. Die verschiedenen Plakate sollen zu mehr Bewegung motivieren. Möchten Sie auch die Treppenaktion an Ihrem Standort oder Lehrstuhl durchführen? Dann melden Sie sich gerne beim [Team „Gesunde Hochschule“](#)



Termine auf einen Blick:

- [Montags und mittwochs | 8:30 – 9:30 Uhr: Bewusst in den Tag - Achtsamkeitsübungen \(online\) – weitere Workshops und Impulse für mich bei TUMhorizons](#)
- [Ab 04.04.2022: Zentraler Hochschulsport \(ZHS\) –Start der Buchung von Online-Tickets](#)
- [27.04.2022 | 14.30 – 16.30 Uhr Schnupper-Sport-Nachmittag am Campus Garching](#)
- [Ab 27.04.2022: TUM Lauf Challenge: Kilometer-Sammeln und gewinnen](#)
- [Ab 02.05.2022: Lauf 10!: 10 km in 10 Wochen](#)
- [Ab 04.05.22 | 16.00-17.00 Uhr: Präventives Cardiotraining \(10x\) \(online und in Garching\)](#)
- [10.05.2022: TUMhorizons Aktionstag „New Work“](#)
- [20.05. und 03.06.2022: Workshop „Gesunde \(Lebens-\) Führung](#)
- [03.06.2022 | 9.00-15.00 Uhr: Workshop „Leadership & Mental Health“](#)
- [21.06.2022 #virtualTUMrun](#)
- [22.06.2022 | 17.00 Uhr TUM Campuslauf in Garching](#)
- [07.07.2022 | 9.00 – 16.30 Uhr Forum „Gesunde Hochschule – Gesundheit trifft Technik“](#)

Bleiben Sie gesund!

Ihr Team von [TUMgesund](#)

Homepage: [TUMgesund](#)

E-mail: tumgesund@tum.de

(Sie können sich jederzeit vom Newsletter TUMgesund abmelden (Mail an tumgesund@tum.de , Betreff: Abmeldung vom Newsletter TUMgesund)

Engl. Version:

Active in spring: health offers at TUM

Dear TUM athletes,

active in the spring: under this motto we would like to encourage you to take part in sporting and healthy activities at TUM.

In addition to taster sports afternoons and cardio training in Garching (and possible online from anywhere), there are various running activities and competitions that you can take part in.

[Sports-afternoon](#) at TUM Campus Garching

The "TUM Gesunde Hochschule" team is offering a "sports afternoon" on **Wednesday, April 27, 2022 from 2:30 p.m. to 4:30 p.m.** at TUM Campus Garching. It is possible to try out ball sports from the [TUM sports box](#) under professional guidance. There is also an introduction to the new outdoor equipment course on the Garching campus. At the sports afternoon, we would like to place a special focus on cardiovascular training. In addition, we present the preventive cardio training, which can be tried out in a practical unit. The sports afternoon takes place outdoors (dry weather and in compliance with all Corona requirements). [Information and registration](#)

[Cardiotraining \(presence/online\)](#)

After a first "trial unit" on the sports afternoon at TUM Campus Garching, you have the opportunity to participate in preventive cardio training **every Wednesday from 4:00 p.m. to 5:00 p.m. from May 4th, 2022** - 10 training sessions of 60 minutes each under professional guidance. Participation in presence in Garching and online possible. [Information and registration](#)

[Running Challenge](#)

As part of the sports afternoon, a running challenge will **start at TUM on Wednesday, April 27th, 2022**. In addition, all kilometers run during the following **10 weeks** can be recorded online. The participants with the most kilometers covered will receive a small prize, which will be presented at the "TUM Gesunde Hochschule – Health Meets Technology" forum in Garching on July 7th, 2022. All TUM members at all locations can participate. [Information and registration](#)

[Lauf10!](#)

In addition to the running challenge and cardio training, we would like to point out the possibility of training together in a Lauf10! training group over 10 weeks. Start of this year's Lauf10! Action is **from 02.05.2022**. The final run, Lauf10! (10 km) is in Wolnzach on 07/16/22. [Information and registration](#)

[TUM Campusrun and #virtual TUMrun](#)

The TUM campus run is starting again for the 10th time. On **June 22nd, 2022 at 5 p.m.** there will again be team and individual runs with 5.5 or 11 km distances around the Garching campus. And on **June 21st, 2022 the #virtual TUMrun** starts (worldwide). Join us! [Information and registration](#)

[Forum "Gesunde Hochschule - Gesundheit trifft Technik"](#)

On **July 7th, 2022**, the 2nd "Gesunde Hochschule" forum from the TUM preventive sports medicine and sports cardiology will take place at TUM in cooperation with Techniker Krankenkasse on the Garching campus from 9:00 a.m. to 4:30 p.m. Numerous lectures on workplace health promotion for employees, companies and health stakeholders as well as an accompanying action area under the motto "Health meets technology" are offered. Make a note of the date now, all information, the detailed program of events and the option to register online will follow shortly.

[Exercises/videos for active breaks:](#)

Keep yourself actively fit and take your active break in between as it suits you. The live sessions and exercises can still be accessed on the homepage .

Staircase campaign – „Es gibt keinen Lift zur Gesundheit - sondern Treppen!“

There is no elevator to health - but stairs!

The TUM staircase campaign is currently rotating at the various locations under this motto. The various posters are intended to motivate people to exercise more. Would you also like to carry out the staircase campaign at your location/school or chair? Then feel free to contact the [Team „Gesunde Hochschule“](#) team



Important dates:

- [Mondays and Wednesdays | 8:30 a.m. – 9:30 a.m.: Aware of the day - mindfulness exercises \(online\) - more workshops and impulses for me at TUMhorizons](#)
- [From April 4th, 2022: Central University Sports \(ZHS\) – Start of booking online tickets](#)
- [04/27/2022 | 2.30 p.m. – 4.30 p.m. Introductory sports afternoon at the Garching campus](#)
- [from April 27, 2022: TUM Run Challenge: Collect kilometers and win](#)
- [from May 2nd, 2022: Lauf 10!: 10 km in 10 weeks](#)
- [from 04.05.22 | 4.00-5.00 p.m.: Preventive cardio training \(10x\) \(online and in Garching\)](#)
- [May 10, 2022: TUMhorizon's "New Work" campaign day](#)
- [20.05. and 03.06.2022: Workshop "Healthy \(Life\) Management](#)
- [03.06.2022 | 9.00 a.m. - 3.00 p.m.: Workshop "Leadership & Mental Health"](#)
- [06/21/2022 #virtualTUMrun](#)
- [06/22/2022 | 5 p.m. TUM Campus run in Garching](#)
- [07.07.2022 | 9.00 a.m. – 4.30 p.m. Forum “Gesunde Hochschule – health meets technology”](#)

Stay healthy!

Your team from [TUMgesund](#)

Homepage: [TUMgesund](#)

E-mail: tumgesund@tum.de

(You can unsubscribe from the TUMgesund newsletter at any time (mail to tumgesund@tum.de , subject: Unsubscribe from the TUMgesund newsletter)