

TUM Gesunde Hochschule

Schnupper-Sport-Nachmittag

(unter Beachtung aller Corona bedingten Maßnahmen)

Starten Sie mit uns am 27. April 2022 AKTIV in den Frühling!

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 unserer [Sportkiste](#) auszuprobieren und eine Einführung in den neuen Outdoor-Geräteparcour am TUM Campus Garching zu bekommen. Zusätzlich möchten wir einen besonderen Fokus auf das Thema Herz-Kreislauf-Training legen. Dazu bieten wir an diesem Tag eine Einführung und eine erste Einheit präventives [Cardiotraining](#) insbesondere unter der Berücksichtigung gesundheitsförderlicher Aspekte an. Der Schnupper-Sport-Nachmittag findet im Freien bei trockenem Wetter und unter Beachtung aller Corona Auflagen statt.

14.30 Uhr	14.40 – 15.00 Uhr	15.00 – 15.30 Uhr	15.40 – 16.00 Uhr	16.00 – 16.30 Uhr	16.30 Uhr
Begrüßung und Warm-Up	Einführung in den Outdoor-Geräteparcour	Vorstellung der Sportkiste/Freies Spiel	Einführung in den Outdoor-Geräteparcour	Vorstellung der Sportkiste/Freies Spiel	Ende
	Einführung Cardiotraining (Gruppe 1)		Einführung Cardiotraining (Gruppe 2)		



■ Treffpunkt:

Außensportplätze neben
der Fakultät für Mathematik und Informatik

Ziele: Kennenlernen verschiedener Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten am Campus Garching sowie Einführung und Einstieg ins Cardiotraining

Trainer: SportwissenschaftlerInnen und TrainerInnen der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der TUM

Kontakt:

Weitere Informationen und Anmeldung unter [TUMgesund](#)

Team TUM „Gesunde Hochschule“ Email: anika.berling-ernst@mri.tum.de

Campus Garching Email: Hoschek@zv.tum.de