



# Kurs: Sportliche Aktivierung für Studierende

Scannen und  
Film ansehen



Jetzt  
anmelden!

## Der Kurs bietet Sportliche Aktivierung in einem breiten Spektrum mit:

- Fitnessworkouts
- Bewegungsanalysen zum aufrechten Gang
- Rumpfstabilität
- Körperhebel
- Gleichgewicht und Geschicklichkeit an Geräten
- Team- und Einzelspiele
- Tanz- und Schwimmelemente – u.a.

### > Neue Bewegungen und neue Erfahrungen

Wahrnehmung und Reflexivität für den sinnhaften Umgang mit dem eigenen Körper, mit den Anforderungen im Studium und mit den Kommiliton\*innen bei Bewegungs- und Sportaktivierungen sollen weiterentwickelt werden.

### > Wahrnehmen, erproben und vertiefen

Mit dem Angebot durch die Kursleitung werden die Teilnehmenden in die effektive Gestaltung des Kurses einbezogen.

### > Gemeinsam aktiv werden

Der Kurs wird durch ein Forschungsprojekt im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements an der Universität begleitet.

### > Einfach - sportlich - wesentlich

Leitung des Forschungsprojektes:

Prof. Dr. Dietrich Milles, Dr. Ulrich Meseck

Mitarbeitende: Kerstin Flohr, Johannes Sattler

#### **Zeiten:**

Montags 19 - 20.30 Uhr, Halle 1

Mittwoch 19 - 20.30 Uhr, Halle 4

#### **Kosten:**

Studierende 23 Euro (für zwei Kurse)

#### **Anmeldung:**

[https://www.buchsys.de/bremen/angebote/aktueller\\_zeitraum/index.html](https://www.buchsys.de/bremen/angebote/aktueller_zeitraum/index.html) oder Büro Hochschulsport, Eingangsbereich Sportturm, ab WS 2023/24

#### **Noch Fragen:**

per Mail (milles@uni-bremen.de) an Prof. Dr. Dietrich Milles (Public Health)