

14.05.19

Gesundheitstag des Sportzentrums

Am Mittwoch, 22. Mai, veranstaltet das Universitätssportzentrum der KU in Kooperation mit der AOK einen Gesundheitstag unter dem Motto „Fit, gesund & glücklich“. Teilnehmen können nicht nur Angehörige der KU, sondern alle Interessierten. Los geht es um 10 Uhr im Sportgebäude auf dem Eichstätter Campus (Kollegiengebäude C; Ostenstraße 26, Eichstätt).

Auf dem Programm stehen unter anderem Angebote zum Sommer-Workout, Yoga oder Tai Chi. Im Fitness-Raum besteht die Möglichkeit zum Probetraining mit Trainingsberatung. In der Sporthalle gibt es eine Cross-Training-Challenge, bei der in einer bestimmten Zeit mehrere Stationen zu absolvieren sind. Gesucht wird dabei die Studentin oder der Studentin mit der besten Fitness. Die Mensa bietet an diesem Tag von 11.30 bis 14 Uhr die Aktion „Sportlich kochen“. Im Studihaus besteht außerdem unter anderem die Möglichkeit, Kraft und Gleichgewicht sowie die Fett- und Muskelmasse testen zu lassen. Die AOK veranstaltet im Studihaus die Aktion „Life is better at the beach – entspannt durch die Prüfungszeit“, bei der ein Tag in der Therme Erding zu gewinnen ist. Auf der Sportanlage der KU am Seidlkreuz kann man darüber hinaus ab 18 Uhr das Sportabzeichen absolvieren.

Das detaillierte Programm des Gesundheitstages steht online unter <https://www.ku.de/ppf/sport/aktuelles>.

[<- Zurück zu: Presseinformationen](#)