TUM Gesunde Hochschule

**TUM „Fitnessmix“ (online)**

**Das ganzheitliche Fitnessprogramm**

Unter professioneller Anleitung wird der Kurs Fitnessmix kostenlos  
 für die Mitarbeiter/Innen der TUM Garching angeboten. **10 Einheiten á 60 min**.

Der Kurs Fitnessmix beinhaltet eine abwechslungsreiche Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen. Das ganzheitliche Fitnessprogramm kombiniert Muskel- und Herz-Kreislauf-Training und sorgt dadurch für eine Verbesserung von Kraft, Kondition und Wohlbefinden. Zudem werden Fettverbrennung und Körperstraffung gefördert und ganz nebenbei macht das Training noch riesig Spaß!

Ab dem **06.10.2020** **jeden Dienstag**

**von 17 – 18 Uhr über Zoom**

**Anmeldung per Mail bis zum 30.09.2020 mit Angabe des Kurswunsches an:**

**Karingmelch@pepp4success.de**

*Der Kurs findet ab einer Teilnehmeranzahl von 8 Personen statt und ist auf 20 Personen begrenzt. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.*

**Leitung**

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

**Ziele**

Gesundheitsorientierte Verbesserung von:

* Kraft
* Ausdauer
* Koordination
* Beweglichkeit

**Kontakt**

**Team „Gesunde Hochschule“**

Campus Garching: [Frank.Holste@tum.de](mailto:Hoschek@zv.tum.de);

Tel.: 089/289-14199, [https://portal.mytum.de/TUMgesund](https://portal.mytum.de/TUMgesund/)