

## Hochschulsportangebot - HRW Outdoor Fitness

Unser großes Ziel ist es, das Gefühl der **Zugehörigkeit** und des **Zusammenhalts** zu stärken.

**Sportart:** Outdoor Fitness Kurs – Bewegung neu entdecken

**Kursleiter:** Felix Schmitt

**Wann:** montags von 18:00 - 19:30 Uhr. (24.03.2025, 10 Einheiten) Ausgefallene Termine werden nachgeholt

**Wo:** Sportplatz am Kahlenberg, Jahnstraße – 45470 Mülheim an der Ruhr

**Wer:** Studierende und Beschäftigte der HRW

**Voraussetzung:** KEINE! Jede:r ist herzlich willkommen!

**Anzahl der Personen:** 12 Personen in einem Kurs, um die Qualität des Kurses zu gewährleisten

**Teilnahmegebühr:** 5,00 Euro

**Zahlung an:** Empfänger: Mülheimer Sportbund e. V.

Kreditinstitut: Sparkasse Mülheim an der Ruhr

IBAN: DE78 3625 0000 0300 0001 00

Betrag: 5,00 Euro

Verwendungszweck: 9900000003016 - Outdoor-Fitness am Kahlenberg

**Anmeldung bis zum 17.03.2025 unter:** [Hochschulsport | HRW](#)

### **Kursbeschreibung:**

Entdecke die erstaunlichen Fähigkeiten deines Körpers! Möchtest du deine Leistung steigern, Kraft aufbauen und deine Beweglichkeit verbessern? Dieser Kurs richtet sich an fitness- und gesundheitsorientierte Personen, die den menschlichen Körper in all seiner Vielfalt erleben möchten. Tauche ein, in einen ganzheitlichen Fitnesstraining, das sich auf natürliche Bewegungsmuster konzentriert. Wir gehen über traditionelle Grenzen hinaus und integrieren die natürliche Umgebung in unser Training. Von schweren Steinen und Baumstämmen bis zu urbanen Elementen wie Geländern und Treppen - wir nutzen alles, um das Training vielfältig und spannend zu gestalten. Egal, wie alt du bist oder auf welchem Leistungsniveau du dich befindest, bei uns ist jede:r herzlich willkommen.

Der Fokus liegt auf Spaß und Gemeinschaft. Der Kurs wird spielerisch und etwas unkonventionell nach dem Prinzip des erfahrungsbasierten Lernens angeleitet: "Lernen durch Reflexion über das Tun".

Ich zeige dir, wozu der menschliche Körper im Stande ist, und gemeinsam entdecken wir die Vielfalt eines Fitness-Trainings. Melde dich jetzt an und erlebe, wie viel Freude Bewegung und ein effektives Training bereiten können!

