

Hochschulsportangebot - HRW Women´s Workout

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

Sportart: Women´s Workout – Gemeinsam stark – Dein Weg zu mehr Bewegung und Wohlbefinden!

Kursleiterin: Juliana Engelen

Wann: jeden Mittwoch von 16:45 - 18:00 Uhr (05.03.2025 – 04.06.2025, 15 Einheiten)

Wo: Parkhaus-Deck, Campus Mülheim, Duisburger Straße 100, 45479 Mülheim an der Ruhr

Wer: Studierende und Beschäftigte der HRW

Voraussetzung: KEINE! Jede ist herzlich willkommen!

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

Anmeldung bis zum 28.02.24 unter: [HRW Women´s Workout | HRW](#)

Kursbeschreibung:

Fühlst Du Dich bereit, wieder aktiv zu werden und etwas für Dich zu tun? Vielleicht hattest Du lange keinen Kontakt zum Sport, fühlst Dich unsicher oder denkst, dass Bewegung nichts für Dich ist? Schluss damit! Hier wartet ein Kurs, der Dich motiviert, Deine innere Stärke zu entdecken und mit Spaß in Bewegung zu kommen!


Dein Training, Dein Tempo, Deine Erfolgsgeschichte! Frauenpower pur: Trainiere in einer inspirierenden Gruppe, die Dich unterstützt und motiviert – ganz ohne Leistungsdruck. Freiheit und Leichtigkeit. Spüre den Wind auf den Dächern Mülheims, genieße die frische Luft und trainiere in einer Atmosphäre, die Dir Sicherheit und Raum zum Wohlfühlen gibt. Ohne Stress, nur für Dich. Vergiss Vergleiche und Erwartungen – hier geht es nur um Dein Wohlbefinden und das, was Dein Körper leisten kann.

Dein 15-Wochen-Programm – Mehr als nur Training.

Spüre die Veränderung. Erlebe, wie sich Dein Körper mit jedem Training kräftiger, beweglicher und gesünder anfühlt. Lerne Dich selbst zu lieben. Entwickle ein positives Körperbewusstsein, verbessere Deine Haltung und entdecke die Freude an der Bewegung. Gemeinsam wachsen: Werde Teil einer motivierenden Gemeinschaft von Frauen, die sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam neue Ziele erreichen.

Starte jetzt!

Das Beste daran: Alles geschieht ohne Druck oder Zwang, sondern in Deinem eigenen Tempo. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, dass Du Dich gut fühlst und stolz auf das bist, was Du erreichst.

Melde Dich an und finde heraus, wie gut es sich anfühlt, aktiv zu sein. Wir freuen uns darauf, Dich auf Deinem Weg zu begleiten! 

Dein Hochschulsport-Team