

Sport & Ernährung als Dream-Team für die Gesundheit

Sportliche Betätigung fördert das Wohlbefinden und hilft Körper und Geist fit und gesund zu halten, das ist keine Neuigkeit. Besonders im Büro- oder Studierendenalltag ist ein körperlicher Ausgleich wichtig. Der UNISPORT bietet deshalb schon seit vielen Jahren günstige Angebote direkt auf dem Campus an.

Doch Bewegung allein ist nicht alles, wenn man einen rundum gesunden Körper anstrebt oder konkrete Ziele verfolgt wie z.B. Gewichtsverlust. Eine bewusste Ernährung ist hierfür mindestens ebenso wichtig.

Aus diesem Grund setzt das universitätseigene Fitnessstudio UNIFIT nun dort an, wo die meisten Fragen zum richtigen Essverhalten auftreten, nämlich direkt bei uns im Studio. Natürlich konnten UNIFIT Kunden die entsprechend geschulten Trainer auch vorher schon nach Tipps zur Ernährung befragen, aber solch allgemeine Tipps sind mit einer individuellen Beratung nicht zu vergleichen.

Umso mehr freuen wir uns, dass es zum Wintersemester nun zwei Möglichkeiten geben wird, sich mit dem Thema Ernährung intensiver zu befassen - durch persönliche **Ernährungsberatung** und durch ein ausgewogenes **Fitnessfrühstück**.



Die Ernährungsberatung wird es für unsere Mitglieder in zwei Varianten geben, als Basisangebot mit 3 Terminen oder als Intensivangebot mit einer Begleitung über 4 Monate. Beide beinhalten eine Analyse, Ernährungspläne, Einkaufslisten UND ein kostenloses Vitalessen im benachbarten Restaurant Unique, das den Focus „gesunde Ernährung“ ebenso verstärkt setzen möchte.



Das Fitnessfrühstück kann jeden ersten Sonntag im Monat von 10:00- 12:00 Uhr für nur 7,50 € an der UNIFIT Theke erworben werden, zubereitet werden die gesunden Leckereien auch hier im angrenzenden Unique. Wechselnde Themenschwerpunkte räumen dabei Ernährungsirrtümer aus und offene Fragen werden vor Ort von UNIFIT-Trainer und Ernährungsberater Ralph Janoschek ausgiebig beantwortet. Wir freuen uns, wenn wir auch Sie beim Thema Fitness und Gesunderhaltung unterstützen können – mit dem Dream-Team aus Sport und Ernährung.