



Info - Fitnessanlage

Was, wo, wie?

Die Fitnessanlage der UniBw München wird durch das Sportzentrum geführt und mit Unterstützung der FitCrew gepflegt. Sie besteht aus den folgenden Einrichtungen:

- Empore mit Trainingsmaschinen (Geb. 160, 1.OG),
- Kardioraum (Geb. 160),
- Konditionsraum 1 / Crossfit-Raum (Geb. 160),
- Konditionsraum 2 / Hantelraum (Geb. 160),
- Freilufttrainingsstätten am Roten Platz: „Muscle Beach“, Trainingscontainer, Calisthenics-Rack.

Für Angehörige UniBw München ist die Anlage im Rahmen der dienstsportlichen Regelungen zu den bestehenden Öffnungszeiten nutzbar. Jede/r Nutzende hat durch entsprechende Begleitung, Beratung oder Schulung dafür Sorge zu tragen, dass ein sicheres Trainieren durchführbar ist (z.B. 4-Augen-Prinzip oder Absicherung durch fachlich geschultes Personal). Durch die FitCrew und das Fachpersonal des Sportzentrums sowie durch Veranstaltungen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement der UniBwM soll eine fachgerechte Beratung zur Nutzung bei Bedarf gewährleistet werden (vgl. u.a.a. Kursangebote im Hochschulsport und BGM).

Die Sportstättenordnung ist einzuhalten (s. Aushang Fitnessanlage und Website SpoZ).
Wir bitten um sorgsamen und pfleglichen Umgang.

Zudem startet ab dem FT 2024 wieder das Beratungsangebot „**Fitness-Info-Point (FIP)**“.
Infos dazu im Folgenden.....



Universität der Bundeswehr München
Sportzentrum



Service-Angebot des
Sportzentrums UniBw M.

Fitness-Info- Point „FIP“

Gültig ab April 2024



Universität der Bundeswehr München
Sportzentrum

der Bundeswehr
Universität München
FITCREW

Liebe Fitness-Sportler*Innen und alle, die es (wieder) werden wollen!

Im Rahmen des Hochschulsportangebotes bietet das Sportzentrum einen „**Fitness-Info-Point (FIP)**“ rund um die Themen Fitnesssport, Training, Bewegung, Gesundheit und Regeneration an. Dabei sollen Hilfestellungen und Informationen weitergegeben, Unsicherheiten ausgeräumt und zielführende Maßnahmen koordiniert werden.

Ansprechpartner für Sie/Euch sind....

das Team der Fitcrew, bestehend aus angehenden Sportwissenschaftler & engagierten Sportlern mit fachlicher Qualifikation & Erfahrung unter der Leitung von Rosa Schmiale sowie **das Sportzentrum** rund um Dipl. SpoWiss. Tobias Pylypiw.

Wo? → Gebäude 160 und Sportplatz bzw. Roter Platz (Sportstätten s. oben);

Wann? → Termine nach Vereinbarung bzw. Verfügbarkeit;

Für wen? Studierende & Beschäftigte der UniBw München;

Wie? → Anfragen bitte direkt an Sport.Fitness@unibw.de unter **Angabe der Kontaktdaten!**

Was können wir Ihnen/Euch bieten?

Wir können in die Abläufe und Funktionsweisen von Trainingsgeräten und Übungen einführen und unter Federführung unserer lizenzierten Trainer und Sportwissenschaftler können wir Ihr/Euer Training planen und auf Wunsch kontrollieren, Sie/Euch beraten oder bei Bedarf sogar testen (Körperzusammensetzung, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination & Schnelligkeit). Dabei greifen wir mit unserem Team auf Trainer und Berater mit fundierten sport- & trainingswissenschaftlichen Kenntnissen zurück, teilweise sogar mit Erfahrung zu Wettkämpfen im Kraft- & Ausdauersport und im Bereich der Sporttherapie/-rehabilitation.

Beispiele für Fragen:

„Wie steige ich am besten wieder ins Krafttraining ein?“ - „Welche Übungen sind geeignet?“

„Wie trainiere ich meine Ausdauer?“ - „Wie schaffe ich einen (Halb-)Marathon?“

„Wie bediene ich die Krafttrainingsgeräte?“ - „Welche Geräte sind für mich geeignet?“

„Wie steigern ich meine (Maximal-)Kraft oder Kraftausdauer, etc. pp.?“

„Wie verbessere ich meine Haltung?“

„Brauche ich Beweglichkeit?“, „Und wenn ja, welche und wie soll ich es machen?“,

„Welche Sportarten oder Kurse wären grundsätzlich für mich geeignet?“,

usw.....

Kontakt:

Wir würden uns freuen, wenn Sie mit entsprechenden Fragen und dem Willen zur Bewegung zu uns kommen.

Für Termine, weitere Informationen oder fachliche Fragen bitte an Sport.Fitness@unibw.de oder direkt an die **Fitcrew** vor Ort (zu erkennen am Fitcrew-Shirt).

Sportliche Grüße,

Rosa Schmiale (Ltg. Fitcrew) & Tobias Pylypiw (Ltg. Spoz)



Universität der Bundeswehr München
Sportzentrum

