

# Outdoorkurs

## „Aktiv und entspannt durch den Studienalltag“

**Bist Du manchmal verspannt oder sitzt Du zu viel am Computer?  
Wir haben das passende Angebot für dich.**

Mit Functional Outdoorfitness oder klassischen Entspannungsmethoden im wöchentlichen Wechsel machst Du Deinen Körper und Geist fit und sorgst für Ausgleich zum Studieren.

**Komm einfach zum Institut für Sport- und Sportwissenschaft (IfSS) am KIT und mach mit.**

**Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Der Kurs ist kostenfrei!**

**Wann? 4-mal dienstags von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr.**

- **03.05.2022** „Action“: Functional-Outdoorfitness
- **10.05.2022** „Relaxing moves“: Klassische Entspannungsmethoden
- **17.05.2022** „Action“: Functional-Outdoorfitness
- **24.05.2022** „Relaxing moves“: Klassische Entspannungsmethoden

**Treffpunkt am IfSS:**

Outdoor-Multifunktions-Freilufthalle (Sportanlage an der Hagsfelder Allee) Parkmöglichkeit am Adenauerring.

**Zusätzliche Information:**

Bitte bring eine Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken mit.  
Am besten kommst Du bereitsin Sportkleidung zum Treffpunkt.

**Eine kleine Überraschung wartet auch noch vor Ort auf dich.**

Du möchtest noch mehr für Deine Gesundheit tun?  
Dann probiere doch mal unsere liveonline-Coachings aus:



**Wir haben  
das passende  
Angebot für  
dich.**

[aok.de/bw](https://aok.de/bw)

**Fragen zum Kurs oder den Leistungen der AOK?**

**Kontakt**

[evi.weber@bw.aok.de](mailto:evi.weber@bw.aok.de)

Telefon 0721 3711-184

[aok.de/bw](https://aok.de/bw)

**GESUNDNAH**

**AOK Baden-Württemberg**

**Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.**