



Livet består inte bara av pluggande och prestationer utan man måste komma ihåg att motionera och slappna av i gott sällskap! UniSport är varje Aalto studerandets eget idrottscentrum.

UniSport erbjuder upplevelser till alla slags motionärer i Centrum, Gumtäkt, Mejlans, Otnäs och Vik. Du kan träna mångsidigt på flera olika sätt hos UniSport – från gymträning till bollsporter och från yoga till Bodypump. Med träningskort har du tillgång till varje gym och gruppträningsspass, som finns 40 st. olika. Det första tillträdet är alltid gratis. Träningskortet med flera valmöjligheter är billigt till studerande men man kan även ta sig och träna med ett förmånligt engångspris.

UniSport är en mötesplats där erfarenheter kommer först och prestationer i andra hand. Det är en bra feeling som gäller!

SOM UPPVÄRMNING FÅR DU BEKANTA DIG MED KORTET OCH KOMMA MED IDÉER!

1. Bli bekant med UniSports konto på Instagram och Facebook samt kolla en feelingsvideo. Välj en av hemmaträningstipsen och träna för 5 minuter.
2. Vilken träning valde du? Vad fick du för känsla: kände du dig avslappnad eller energisk efteråt? Hur skulle du locka de förstaårsstuderanden som motionerar lite för tillfället att träna hos UniSport? På vilket sätt eller med vilka argumenten skulle du motivera dem att börja träna?
3. Vad betyder UniSport för dig? Varför borde man motionera hos UniSport? Sammanfatta UniSports kärna med en mening eller slogan.

Material

Stödmaterial till idéer och där med träning hittar man på UniSports konton på sociala median. Vid behov kan man ta en koll på webbsidor här:

Instagram www.instagram.com/unisportfi/

Facebook www.facebook.com/unisportfi

<https://unisport.fi/>

[Video](#)



unisport