



Jotta elämä ei olisi pelkkiä opintoja ja suorituksia, kannattaa muistaa liikkua ja relata hyvässä seurassa. UniSport on aaltolaisten oma liikuntakeskus!

UniSport tarjoaa elämyksiä kaikenlaisille liikkujille keskustassa, Kumpulassa, Meilahdessa, Otaniemessä, Töölössä ja Viikissä. UniSportissa liikut monipuolisesti eri liikuntamuotojen parissa salitreenistä palloiluun ja joogasta Bodypumpiin. Kausikortilla pääsee kaikkien keskusten saleille sekä ryhmäliikuntatunneille, joita on noin 40 erilaista. UniSportin Livestream- tunneilla ja Online Training videoiden parissa liikut joustavasti missä vain, milloin vain.

Eka treeni on aina ilmainen. Kausikortti on todella edullinen opiskelijalle, korttivaihtoehtoja on useita ja liikkumaan pääsee myös kertamaksulla. UniSport on kohtauspaikka, jossa suorittaminen jää vähemmälle ja kokemukset korostuvat. Tärkeintä on hyvä fiilis! .

MUISTA TAUOTTA PÄIVÄSI JA KANNUSTA KAIKKIA LIKKUMAAN!

1. Etsi UniSportin verkkosivuilta Huolettomat Hartiat- taukojumppatallenteet ja merkkää itsellesi valmiiksi kalenteriisi lyhyt liikuntahetki opiskelun tauottamiseksi. Tiesitkö että, lyhytkin liikunta (2min) juuri ennen kognitiivista testiä parantaa testisuoritusta?
2. Miten kannustaisit vähemmän liikkuvia fukseja aktivoitumaan? Tutustu virtuaalitarjontaan ja mieti noin viiden lauseen verran keinoja ja argumentteja, joilla toisit lisää liikettä etäopiskelupäiviin. Muista myös Huolettomat hartiat ja opiskelun tauottamisen tärkeys.
3. Mitä UniSport sinulle edustaa? Kiteytä opiskelijoiden hyvinvointia edistävä liikkumiskannustuksesi yhteen lauseeseen tai sloganiin. Sana on vapaa!

Materiaalit:

Materiaalit tehtäviin löytyvät UniSportin nettisivuilta. Tarvittaessa lisäinfoa voi hakea myös UniSportin somesta, tässä linkit:

Instagram www.instagram.com/unisportfi/
 Facebook www.facebook.com/unisportfi
 Nettisivut <https://www.unisport.fi/>



unisport