



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, Tölö 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 gruppträningspass, som finns 40 st. Träna var som helst och när som helst med våra Live Stream -klasser och Online Training -videor. Det första tillträdet är alltid gratis. Träningskortet med flera valmöjligheter är billigt till studerande men olika man kan även ta sig och träna med ett engångspris. UniSport är en mötesplats där erfarenheter kommer först och prestationer i andra hand. Det är en bra feeling som gäller!

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

- 1 Sök på UniSports webbplats Huolettomat hartiat-videoinspelningar och anteckna färdigt din kalender en kort motionsstund för att ta paus i studierna. Visste du att även en kort motionsstund (2 min) strax före ett kognitivt prov förbättrar provprestationen?
- 2 Hur skulle du uppmuntra gulnäbbarna att aktivera sig? Bekanta dig med vårt virtuella utbud och tänk ut fem meningar för metoder och argument som du skulle använda för att öka rörligheten vid distansstudier. Kom också ihåg Huolettomat hartiat och vikten av att ta paus i studierna.
- 3 Vad representerar UniSport för dig? Sammanfatta din motionsstimulantia för att främja studerandens välbefinnande i en mening eller slogan. Ordet är fritt!

Material

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

Instagram www.instagram.com/unisportfi/

Facebook www.facebook.com/unisportfi

<https://unisport.fi/>

[Video](#)



unisport