

FHöV NRW, Haidekamp 73, 45886 Gelsenkirchen

Mitarbeiterinnen,
Mitarbeiter und
hauptamtlich Lehrende der
Studienorte Dortmund und Hagen,
der Abteilung Gelsenkirchen,
der Fachhochschule für
öffentliche Verwaltung NRW



**Fachhochschule
für öffentliche Verwaltung
NRW**

Zentralverwaltung

Haidekamp 73
45886 Gelsenkirchen

Hochschulsport an der Universität Dortmund

Daniel Belavić Sehr geehrte Damen und Herren,

Tel: 0209/1659-2100
Fax: 0209/1659-2199
daniel.belavic@fhoev.nrw.de

im Rahmen des Gesundheitsmanagements kann ich Ihnen einen neuen Baustein anbieten: Sie können ab sofort die Angebote des Hochschulsports der Universität Dortmund nutzen!

05.06.2019
Aktenzeichen: 150 DO HA

Erlebnis und Spaß ohne Reue - davon träumt die Menschheit. Viel zu oft führen Pralinen zur Plauze, Cocktails zu Kopfschmerzen und Vollgas zum Verkehrsrichter. Doch es geht auch anders. Das beweise ich Ihnen vom Gesundheitsmanagement.

Öffentliche Verkehrsmittel

Ab Hbf Buslinie 383
Richtung Bulmke-Hüllen
Bis Haltestelle Haidekamp

Hier eine kleine Argumentationshilfe zu den Vorteilen regelmäßiger Bewegung:

1. Sport macht „glücklich“ - dies geschieht durch die Freisetzung von körpereigenen Opiaten.
2. Sport regt Entgiftungsprozesse im Körper an - das steigert das Wohlbefinden.
3. Sport erhöht die Stoffwechselaktivität - das führt zum Ankurbeln der Fettverbrennung.
4. Bei Sportlern sinkt der Stresshormonspiegel schneller als bei Personen, die keinen Sport treiben.
5. Vor allem die Psyche spricht auf Sport an: Gedanklich ist man weit weg von den aufwühlenden Ereignissen des Tages.



Ab sofort können Sie das gesamte Semesterangebot des Hochschulsports der TU Dortmund in Anspruch nehmen!

Damit Sie auch am Ball bleiben ist es wichtig, eine Sportart zu finden, die Ihnen Spaß macht. Der Hochschulsport bietet ein breites Angebot an sportlichen Aktivitäten. Dabei stehen neben klassischen Sportarten, wie Pilates und Handball, auch Exoten wie Unterwasserrugby oder Einrad und Jonglieren auf dem Programm.

Das Sportprogramm wird für jedes Semester (Vorlesungszeit) neu festgelegt. In der vorlesungsfreien Zeit, also zwischen den Semestern wird jeweils ein Ferienprogramm angeboten. Bitte beachten Sie, dass zur Buchung von anmeldepflichtigen Kursen und zur Teilnahme am Sportprogramm die Sportkarte benötigt wird (außer während der Schnupperwochen). Die Sportkarte des Sommer- oder Winterprogramms behält auch im anschließenden Ferienprogramm ihre Gültigkeit. Zudem besteht die Möglichkeit, sich eine Ferienkarte exklusiv nur für ein Ferienprogramm zu buchen.



Über den folgenden Link

www.hsp.tu-dortmund.de

können Sie sich für jeden angebotenen Kurs des aktuellen Semesterplans anmelden. Als Bedienstete der FHÖV NRW melden Sie sich bitte als externe Personen an.

Ich freue mich mit Ihnen und wünsche Ihnen viel Erfolg und eine erfolgreiche Teilnahme!

Offene Fragen beantworte ich sehr gerne.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

gez.
Belavić