

Flowfit – deine aktive Pause über Mittag

Modul	Flowfit – deine aktive Pause über Mittag
Fachbereich	Bewegung, Sport und Gesundheit
ECTS-Punkte	0
Wochenlektionen	1
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> – Die Teilnehmenden unterbrechen ihren Studienalltag bewusst mit einer aktiven Bewegungspause. – Sie fördern aktiv ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. – Die Teilnehmenden erleben, wie Bewegung hilft, sich fitter, fokussierter und entspannter zu fühlen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Ganzkörper-Workout mit Elementen aus Functional Training, Core- und Bodyweight-Übungen oder Sling-Training – Mobilisation und Faszientraining mit Blackroll, Igelball oder ohne Hilfsmittel – Entspannung und Achtsamkeit für einen klaren Kopf: durch gezielte Selbstmassage und Entspannungstechniken – Abwechslung - mal fordernd, mal regenerativ
Leistungsüberprüfung	Aktive Teilnahme
Grundlagenliteratur	Wird im Modul bekanntgegeben.
Besonderes	Es wird keine Präsenzliste geführt. Komm einfach vorbei und probier's aus!