

Sport für Beschäftigte aller Hamburger Hochschulen





Wir bringen Sie so richtig in Bewegung

SportsCard oder NoCard

- Qi Gong
- Laufkurse
- Ausgleichendes Körpertraining
- Gesunder Rücken, fitter Geist
- Präventionskurse
- Rücken Relax
- Pilates
- Yoga
- Yogalates
- Bauch und Rückentraining
- 3 Fitness-Studios

Der Hochschulsport Hamburg bietet ein umfangreiches Kursangebot, das insbesondere auf die Bedürfnisse von Beschäftigten zugeschnitten ist.



Gemeinsam sportliche Erlebnisse

Sportliche Teamaktivitäten sind für Abteilungen besonders geeignet, um gemeinsam viel Spaß zu erleben und einen Betriebsausflug attraktiv zu gestalten. Mit kompetenter Anleitung erleben Sie einen unvergesslichen Tag, von uns organisiert, der sich positiv auf ihre Zusammenarbeit auswirken kann.



Unsere Angebote für Ihre Abteilung:

- Paddeln und Sightseeing auf der Alster
- Stand Up Paddling
- Golf Schnupperkurs
- Klettern und Bouldern – Schnupperkurs
- Wandern und Trekking

Das Ruderbootshaus und der Segelsteg der Universität bieten beste Rahmenbedingungen zum Austausch in Seminarräumen und zum Grillen.



Sport und Spaß für die ganze Familie

Sportliche Familienaktivitäten sind für Groß und Klein besonders wichtig. Aber welche Sportarten passen? Wir zeigen, welche Möglichkeiten es gibt!



Kinder- und Familienangebote:

- Eltern-Kind-Turnen
- Kinder Gerätturnen / sportliche Vielfalt
- FerienCamp in den Sommerferien
- Schnupperkurs Bouldern und Klettern
- Opti-Segelkurs in den Sommerferien
- Stand Up Paddling
- Paddelerlebnis auf der Alster

Kontakt



Ihre Ansprechpartnerin bei allen Fragen zum Angebot für Beschäftigte ist

Karin Nentwig

Telefon: 040 428 38 5062

karin.nentwig@uni-hamburg.de

**Geschäftsstelle
und Uni-Fitness-Studio**

20148 Hamburg | Turmweg 2 (Sportpark)

Telefon: 040 - 42838 7200

hsp@sport.uni-hamburg.de

Alle Detail-Informationen auf unserer Website.

Titelfoto: © .shock/fotolia.com

© Kristiane Vey/Jump fotoagentur

Unsere Partner



GESUNDHEITSPARTNER DES
HOCHSCHULSPORT HAMBURG



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



www.hochschulsport-hamburg.de