

Presse-Info

Nr. 18

14. Januar 2013

Presse und Kommunikation

Campus, Gebäude A2 3
66123 Saarbrücken

Tel. 0681 302-2601

Fax 0681 302-2609

Redaktion

Thorsten Mohr

Tel. 0681 302-2648

presse.mohr@uni-saarland.de

Offizielle Eröffnung des Uni-Fitnesszentrums und des Multifunktionsraumes am 18. Januar

Seit wenigen Monaten läuft der Betrieb im brandneuen *Uni-Fit* und im anliegenden Multifunktionsraum bereits. An dutzenden Geräten und in Fitnesskursen können Studenten und Uni-Mitarbeiter unter professioneller Anleitung des Hochschulsportzentrums der Saar-Uni trainieren. Am kommenden Freitag, 18. Januar, wird das moderne Fitnesszentrum nun offiziell eingeweiht. Medienvertreter sind dazu herzlich eingeladen.

Im neuen Uni-Fitnesszentrum *Uni-Fit* stehen über 50 Fitnessgeräte bereit. In diesen steckt eine Menge High-Tech: „Alle Geräte sind miteinander vernetzt“, erklärt Rolf Schlicher, der Leiter des Hochschulsportzentrums. „Am Eingang melde ich mich mit meiner Chipkarte an. Setze ich mich dann an ein Kraftgerät, um zum Beispiel die Oberschenkel zu trainieren, zeigt mir das Programm auf dem Display genau an, welche Gewichte ich einstellen muss“, erklärt Schlicher. „Ist eine Übung absolviert, sagt mir das Gerät dann: Gehe jetzt zu diesem oder jenem Gerät und mache weiter mit einer anderen Übung. Per Laserabtastung wird automatisch kontrolliert, ob mit der richtigen Last und Intensität trainiert wird.“ Um die richtigen Übungen und Belastungen für jeden Sportler einzeln herauszufinden, werden Neankömmlinge vor Beginn des Trainings von speziell geschulten Trainern eingewiesen. Erfahrene Fitnesssportler haben außerdem die Möglichkeit, im Freihantelbereich ganz nach ihren eigenen Vorstellungen zu trainieren.

Einzigartig am neuen *Uni-Fit* ist jedoch die Verbindung von Bildung und Fitnessstraining. Die Sportler belegen, in kleinen Gruppen zusammengefasst, zuerst einen Kurs, bei dem ihnen sportwissenschaftliche Kenntnisse zum Training vermittelt werden. Sie erlangen so neue Kompetenzen und lernen nebenbei weitere Sportler kennen, so dass die Motivation steigt. Dies ist besonders für Studienanfänger und ausländische Studenten von Vorteil. Eine weitere Neuheit: Die Geräte sind miteinander vernetzt und an eine Datenbank angeschlossen, so dass die Fitnesssportler in den Pausen zum Beispiel für Klausuren lernen können. Fragen und Lerninhalte können individuell eingespielt werden. In Kooperation mit dem Sprachenzentrum kann zum Beispiel das Training mit Vokabelübungen in Englisch verbunden werden. Ziel ist es, allen Fachbereichen der Uni diese Funktion anzubieten, um somit allen Angehörigen der Universität diesen Mehrwert zu bieten.



14.01.2013 | Seite 2

Sehr beliebt bei den Nutzern ist auch der im Gebäude integrierte Multifunktionsraum. Darin wird nahezu alles angeboten, was im Bereich der Group-Fitness aktuell ist. „Von Pilates über Hot Iron und Body-Fight bis hin zum klassischen Yoga können wir mit diesem Raum jetzt fast alle Kursformate in einer tollen Atmosphäre anbieten“, erklärt Pamela Wittfoth, die für das Programm verantwortlich ist. Fast 1000 wöchentliche Kursteilnahmen im Wintersemester belegen die Attraktivität dieses Programms.

Bei der Eröffnungsveranstaltung gibt es die Gelegenheit, sich das Gebäude, die Geräte und die Software anzuschauen. Die Trainerinnen und Trainer, die Studioleitung sowie die Hochschulsport-Mitarbeiter stehen für Fragen zur Verfügung.

Offiziell eröffnet wird das Uni-Fitnesszentrum am Freitag, 18. Januar, um 15 Uhr. Die Gebäudenummer lautet B5 1.

Weitere Informationen unter: www.uni-saarland.de/hochschulsport und im aktuellen Campus-Magazin: www.uni-saarland.de/aktuelles/presse/campus-magazin.html.

Pressefotos zum kostenlosen Gebrauch im Rahmen der Berichterstattung des Hochschulsportzentrums finden Sie unter www.uni-saarland.de/pressefotos.