

Pressemitteilung

Technische Universität Kaiserslautern

TU Kaiserslautern

27.03.2020

<http://idw-online.de/de/news743817>

Buntes aus der Wissenschaft
fachunabhängig
regional



Neuer Online-Kursplan des UNISPORTs der Technischen Universität Kaiserslautern

Getreu dem Motto „Besondere Umstände erfordern besondere Maßnahmen“ bieten UNISPORT, UNFIT und CampusPlus der Technischen Universität Kaiserslautern ab sofort einen Online-Kursplan an. Ziel ist es, das normalerweise „offline“ stattfindende Sport- und Bewegungsangebot trotz der aktuellen gesellschaftlichen Einschränkungen durch das Corona-Virus weiterhin zu verwirklichen.

Seit dem 16. März sind nicht nur die Türen von UNISPORT und UNFIT auf dem Campus der TUK geschlossen. Die weitreichenden behördlichen Anordnungen rund um das Corona-Virus und dessen Auswirkungen auf das öffentliche Leben haben seitdem auch die gesamte TUK veranlasst, in einen Minimalbetrieb zu wechseln. Dennoch steht die Arbeit nicht still: im Hintergrund wurde seit Beginn der vorübergehenden Schließung mit Hochdruck an einem Online-Kursplan gearbeitet, der das aktive Publikum von UNISPORT, UNIFIT und CampusPlus und alle Interessierten ab sofort auch weiterhin beschäftigt und unterhält – trotz und insbesondere in sozialer Distanz und Isolation. Täglich erscheinen auf unserer Website sowie in unseren Social-Media-Profilen bei Facebook, Instagram und YouTube Videos, die im Rahmen eines wöchentlich neuen Online-Kursplans zum Mitmachen von zu Hause aus einladen. Die Angebote sind dabei jeweils an die Programme von UNISPORT, UNIFIT und CampusPlus angelehnt.

Beim UNISPORT steht auch online die große Vielfalt des eigentlichen Sportangebots im Fokus. Unter Anleitung der Übungsleiter werden neben Klassikern wie Liegestütz-Challenges, Tutorials zum Erlernen von Handstand und Spagat auch Exoten wie Bauchtanz-Anleitungen gezeigt.

Die Videos des UNIFIT lehnen sich ebenfalls an die Fitness- und Kursangebote des Studios an. Unter anderem stehen Ganzkörper-Workouts, Pilates und Tanzangebote der UNIFIT-Trainer und -Übungsleiter auf dem Programm. In der aktuellen Situation war es der Studioleiterin Kathrin Wenzel besonders wichtig, nicht in Mitgliedschaftsgrenzen zu denken und das Kursprogramm des Studios für Interessierte aus Stadt und Region zu öffnen.

CampusPlus kümmert sich um die bio-psycho-soziale Gesundheit der Teilnehmenden. Gurken säen in einem Tetra-Pak, das Fahrrad für die Zeit nach Corona fit machen oder verschiedene Do-It-Yourself-Anleitungen für zu Hause sollen den Alltag bereichern und kreativen Ideen die richtige Plattform bieten.

Das enorme Engagement unserer Übungsleiter und Mitarbeiter, sich mit einem Videobeitrag am Online-Kursplan zu beteiligen, ist Ausdruck unserer Leidenschaft für Sport, Bewegung, Kreativität und nicht zuletzt für unsere TUK.

Der Leiter Hochschulsports, Thomas Woll, betont: „Wir wollen in der aktuell sehr besonderen Situation unseren bestmöglichen Beitrag zur Gesellschaft leisten, und uns sowohl um die Studierenden, die Bediensteten, aber auch allgemein um unsere Mitglieder und Nutzer, und um alle weiteren Personen kümmern, die momentan trotz mangelnder sozialer Interaktion ein bisschen Unterhaltung, Motivation oder ‚digitalen Beistand‘ gebrauchen können.“

Alle Informationen zum Online-Kursplan sind auf der Homepage des UNISPORTs unter <https://www.unisport.uni-kl.de/>, sowie auf Facebook und Instagram zu finden. #stayathome #stayfit