

Hochschule Osnabrück
University of Applied Sciences

Fit durchs Studium

Das Fitnessstudio INMOVE bietet Studierenden und Mitarbeitern der Hochschule Osnabrück professionelle Betreuung und einen individuellen Trainingsplan.

(Osnabrück, 21.07.2011) Wer zu lange am Schreibtisch sitzt bekommt schnell Rücken- und Nackenschmerzen. Dieses Problem kennen auch die Studentinnen und Studenten der Hochschule Osnabrück. Sie haben seit März 2010 aber die Möglichkeit, das hochschuleigene Fitnessstudio INMOVE kostenlos zu nutzen und dort die allgemeine Fitness zu verbessern oder ihre Ausdauer zu trainieren. So kann ein Ausgleich zum Arbeitsstress und dem langen Sitzen am Schreibtisch geschaffen werden.

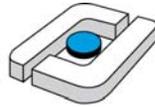
Das INMOVE ist nicht nur ein Angebot speziell für Studierende und Mitarbeiter der Hochschule Osnabrück, es wird auch von Studierenden selbst geleitet und betreut. Die rund 630 Studierenden und Mitarbeiter, die zurzeit das INMOVE nutzen, werden von erfahrenen Physiotherapeuten betreut, die jetzt nach ihrer Ausbildung an der Hochschule Osnabrück ein Bachelorstudium im Bereich Physiotherapie absolvieren. Da die Voraussetzung für dieses Studium eine abgeschlossene Physiotherapie-Ausbildung ist, sind die Mitarbeiter bereits Experten auf ihrem Gebiet und können die Nutzer des Fitnessstudios professionell betreuen.

Die Erweiterung der Ausbildung um ein Studium macht sich auch bei der Art und Weise des Arbeitens bemerkbar. „Das wissenschaftliche Arbeiten wird in der Physiotherapie immer wichtiger. Unser Konzept basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und wir können im INMOVE auch selber Erhebungen durchführen. So haben wir eine Verbindung von Theorie und Praxis“, erklärt Anna Wichmann. Sie ist Absolventin des Bachelorstudiengangs „Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie“ und betreut das Fitnessprogramm schon seit Beginn des Projekts.

Im Mittelpunkt stehen vor allem die Nutzer des Angebots. „Die individuelle Betreuung und Beratung ist uns besonders wichtig“, betont Wichmann. Jeder durchläuft zu Beginn einen Eingangsscheck im Institut für angewandte Physiotherapie und Osteopathie (INAP/O), auf dessen Grundlage dann der individuelle Trainingsplan zusammengestellt wird. Darüber hinaus sind im Fitnessstudio immer Mitarbeiter anwesend, die bei Fragen

Presse- und Informationsstelle - Ihr Ansprechpartner: Ralf Garten

Tel.: 0541/969 2177 Fax: 0541/969 2066 pressestelle@fh-osnabrueck.de
Caprivistraße 30 A 49076 Osnabrück



Hochschule Osnabrück

University of Applied Sciences

weiterhelfen. „Das Betreuungsangebot wird super angenommen“, stellt Wichmann nach über einem Jahr Betrieb zufrieden fest.

Das INMOVE bietet präventionsorientierte Trainingsgeräte sowie Ausdauergeräte und einen Hantel- und Mattenbereich, der durch Kleingeräte zum Stabilisationstraining ergänzt wird. Ganz neu wurden auch die häufig gewünschten Laufbänderangeschafft, die das Angebot erweitern. Anders als bei herkömmlichen Fitnessstudios liegt der Fokus im INMOVE auf Prävention. Nicht nur der Trainingsplan, auch die Geräte sind speziell auf diesen Zweck ausgerichtet. So können die Studierenden und Mitarbeiter der Hochschule schon etwas für ihre Gesundheit tun, bevor sich Schäden einstellen.

Nähere Informationen zum Eingangsscheck und zu den Öffnungszeiten befinden sich im Internet.

www.hs-osnabrueck.de/2239.html

Bildunterschrift: Im INMOVE finden Studierende und Mitarbeiter der Hochschule Osnabrück einen Ausgleich zum Arbeitsalltag und können etwas für ihre Gesundheit tun.

Presse- und Informationsstelle - Ihr Ansprechpartner: Ralf Garten
Tel.: 0541/969 2177 Fax: 0541/969 2066 pressestelle@fh-osnabrueck.de
Caprivistraße 30 A 49076 Osnabrück