Gemeinsam trainieren

im Sommersemester 2023

Sie möchten einen Kurs anbieten? Schreiben Sie uns Ihre Idee an: ***socialmedia@businessschool-berlin.de***.

Freitag: Yoga (auf Englisch)

Jivamukti Yoga ist ein moderner, fließender Yogastil aus New York, der eine ununterbrochene Vinyasa-Yoga-Sequenz, Atemübungen und Tiefenentspannung enthält. Damit integriert es den physischen, psychischen und spirituellen Aspekt der Yoga-Praxis.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs auf Englisch stattfindet. Anfänger:innen wie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Geleitet wird dieser Kurs Vera Birke (Studentin der Psychologie).

- → Zeitraum in der Vorlesungszeit:
  24.04.2023 bis 10.07.2023 jeweils 18 – 19 Uhr
  (Änderungen werden von den Kursleitungen angepasst)
- → Ort: MSB in der Rüdesheimer Straße 50, Raum 1.3
- → Kosten: 10 € / Monat
- → Anmeldung via TraiNex, »HSS SoSe23 Kurs Yoga«
- → **Überweisung an:**
  BSP Business and Law School
  Verwendungszweck: Name, Vorname / HSS Kurs Yoga
  IBAN DE86 1203 0000 1008 3660 62
  BIC BYLADEM001

Dienstags in der Rüdi: Mobility & Stretching

Ob in der Uni, bei der Arbeit oder beim Lernen – einen Großteil des Tages verbringen wir alle sitzend in starrer Position. Abends fühlen sich deswegen viele von uns wie eingerostet und alles tut weh.

Der Kurs Mobility & Stretching soll dem entgegenwirken und Ihnen helfen, all die Muskeln zu bewegen und zu dehnen, die sonst oft vernachlässigt werden. Er beinhaltet eine Mischung aus Warm-Up, Mobility und Stärkungsübungen sowie dem klassischen Dehnen verschiedenster Muskelgruppen. Spaß und gute Musik sollen dabei natürlich nicht zu kurz kommen.

Geleitet wird dieser Kurs von Maren Würtenberger (Studentin Master Soziale Arbeit). Dieser Kurs wird ehrenamtlich angeboten, sodass das gesamte Semester über keine Gebühren anfallen. Alle Studierenden sind herzlich willkommen.

- → Auftakt:
  25.04.2022 bis 11.07.2023 jeweils 18.30 – 19.30 Uhr
  (Änderungen werden von den Kursleitungen angepasst)
- → Ort: MSB in der Rüdesheimer Straße 50, Raum 1.3
- → Anmeldung via TraiNex, »HSS SoSe23 Kurs
  Mobility & Stretching«