ZHS
Zentraler
Hochschulsport
München

BOULDERN FÜR MENTALE GESUNDHEIT

Stärke Körper und Geist mit dem präventiven Hochschulsportkurs am ZHS

Sommer-semester **2025**

#Gemeinsam DemStress DavonKlettern

Hochschulsportkurs und Doktorarbeit

BOULDERN FÜR MENTALE GESUNDHEIT

Für Wen?

Du möchtest Stress loslassen und mentale Stärke aufbauen? Das präventive Boulder-Programm für Studierende kombiniert Bouldern, Achtsamkeit und Entspannung für Deine mentale und körperliche Gesundheit.

Kurszeitraum:

05. Mai - 21. Juli 2025
Montag 16:00 - 18:30

Teilnahmegebühr:

einmalig 80 €
+ ZHS Basic-Ticket (12 €)

Teilnahme-voraussetzungen und Buchung hier:

Für Anfänger geeignet!

Kontakt: Claudia Kern | claudia.kern@tum.de