

FITNESS und SPORT

PHYSIO FIT STUDIO

Für die Angehörigen der Hochschule für Musik steht das **Studio Physio-Fit** mit individueller krankengymnastischer Anleitung und Supervision an mehreren Tagen pro Woche zur Verfügung! Es können maximal 6 Personen zeitgleich trainieren.



Trainingszeiten:

Montags	14:00 – 15:00 Uhr
Donnerstags	15:00 – 16:00 Uhr
Freitags	15:00 – 16:00 Uhr

Ort:

Physio-Fit

in der Praxis für Krankengymnastik Brüggemann

Paulinenstr. 21
32756 Detmold
Tel. 05231 – 29273

BITTE BEACHTEN: Dieses Angebot ist kostenfrei und gilt ausschließlich zu den oben genannten Zeiten!

Bei großer Nachfrage können gerne noch mehr Trainingsstunden angeboten werden. Dann würde eine Eigenbeteiligung von 5.- Euro erforderlich werden. Bitte informieren Sie sich über aktuelle Infos und Trainingszeiten auf den Aushängen vor der Mensa sowie auf den Internetseiten des Zentrums für Musikergesundheit: www.hfm-detmold.de/zmg oder beim AStA.

Grundsätzliches:

- **Bitte melden Sie sich immer vorab über die Praxis Brüggemann an und vereinbaren Sie die Trainingstermine!! Tel.: 05231 – 29273.**
- **Sollten Sie zu einem vereinbarten Termin nicht kommen können: bitte unbedingt rechtzeitig (!) absagen, damit andere Studierende die Trainingsstunde übernehmen können und keine Leerplätze entstehen!!**
- **In der vorlesungsfreien Zeit kann nicht kostenfrei trainiert werden.**



SPORT

Der AStA der Hochschule für Musik Detmold bietet, zum Teil In Kooperation mit der Hochschule Ostwestfalen-Lippe, jedes Semester verschiedene kostenlose Sportmöglichkeiten für die Studierenden an.

U.a.

Badminton, Basketball, Fußball, Volleyball , Selbstverteidigung, Ballett, Tanzkurs etc.

Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Programm auf den Internetseiten des AStA: www.asta-hfm-detmold.de