

unisport



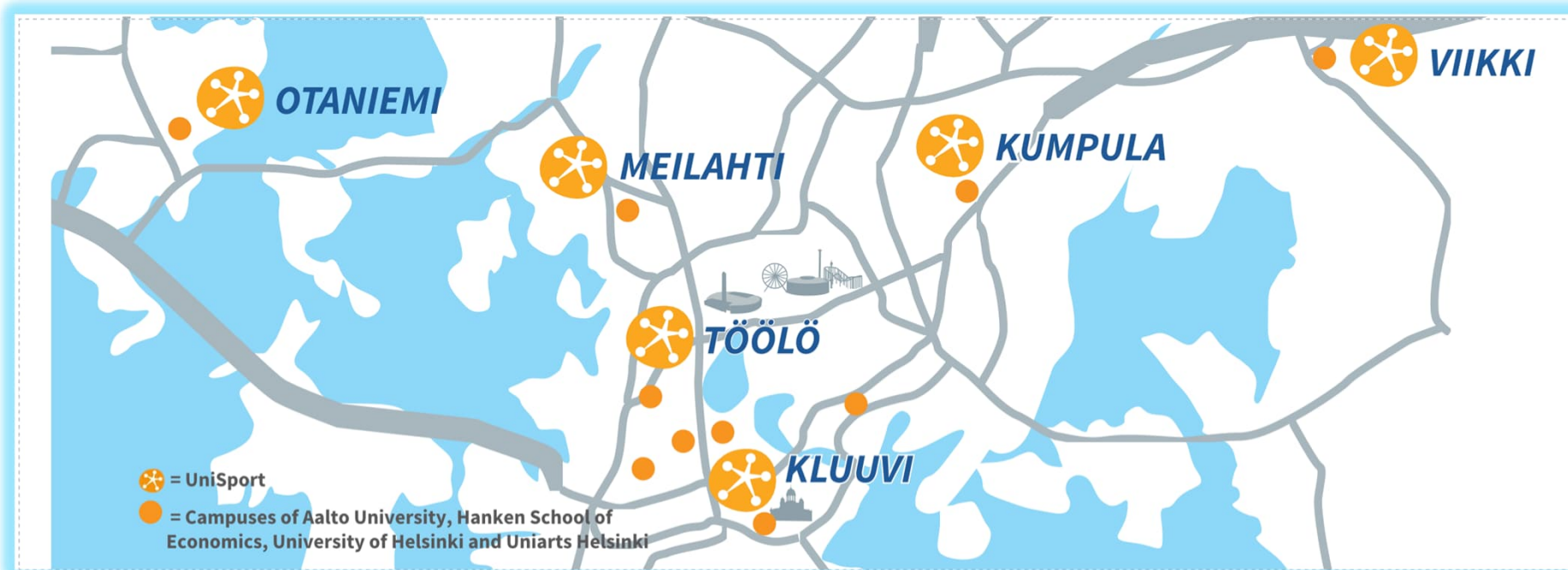
UNISPORT – UNIVERSITETSSTUDERANDENAS EGEN ORGANISATION FÖR MOTIONS- OCH HÄLSOTJÄNSTER



A? Aalto-yliopisto
Aalto-universitetet
Aalto University



- Mångsidigt och förmånligt val för alla på universiteten
- Lämpar sig både för nybörjare och för personer som har mer träningserfarenhet
- Vi erbjuder tjänster på motionscenter, campus och online



unisport

MEDLEMSKAP I UNISPORT

I medlemskapet ingår:

Gymträning

- I alla motionscenter
- Gratis handledning på gymmet

Gruppträning på motionscenter, campus och online

- Nästan 200 timmar gruppträning varje vecka i olika kategorier
- Toppinstruktörer

Bollspelsgrupper

- Korgboll, Futsal, Innebandy, Volleyboll

Prisexempel

STUDERANDE	PERSONAL
MÅNADSMEDLEMSKAP	
17 € / månad	24 € / månad
Deltidsmedlemskap 10 € / månad	Deltidsmedlemskap 16 € / månad
ENGÅNGSMEDLEMSKAP 12 månader	
176 €	248 €
Deltidsmedlemskap – 99€	Deltidsmedlemskap – 161€

Deltidsmedlemskapet är i kraft under alla öppettider förutom må–to kl. 15.00–20.30.



UNISPORTS ÖVRIGA TJÄNSTER

Personal Training

- PT-paket och -smågrupper
- Kostrådgivning
- Kroppsanalysmätning

Massage

- 45 min massage för studerande 44 €, massage för personalen 47 €

Neurosonic vibrationsbehandling

- Cuber och divaner

Kurser

- Olika kurser erbjuds bl.a. balett och badminton

UniSport Buddy

- Grupp för att söka en träningskompis



MER MOTION I VARDAGEN

Enligt studier har studerandenas motionsmängd ökat, men det dagliga stillasittandet har inte minskat (THL 2024).

Långa stunder av stillasittande försämrar inläringen och meningsfullheten

- Största delen av studerandenas stillasittande sker under studiedagen och detta påverkar både inläringen och studieupplevelsen negativt.

Delta i UniSports avgiftsfria tjänster för pausgymnastik:

Take a break! -pausgymnastik

- På campus och som livestream

BreakPro-applikation

- Påminner dig om pausgymnastik enligt din tidtabell och dina behov
- Kan installeras på telefonen eller datorn

Videobibliotek

- Pausgymnastik oberoende av tidtabell och läge



TAKE A BREAK! 1.9–17.12.2026

- **Take a Break!:** En avslappnande pausgymnastikstund som aktiverar kroppen, ökar energinivån och hjälper till att avbryta sittandet under arbets- eller studiedagen.
- **Shake a Break!:** En pausgymnastikstund med dans som ger dig en bra känsla genom rörelse och musik.
- **Mind a Break!:** En lugnande pausgymnastikstund där man stannar upp en stund med hjälp av Mindfulness-övningar och lätt rörelse mitt under arbets- eller studiedagen.

Universitetscampus

- Vik: Take a Break!: – tisdagar kl. 13.00–13.15
- Otnäs: Take a Break!: – tisdagar kl. 13.30–13.45
- Otnäs: Mind a Break!: – tisdagar kl. 14.00–14.15
- Otnäs: Take a Break!: – tisdagar kl. 14.30–14.45
- Centrum: Take a Break!: – onsdagar kl. 12.30–12.45
- Tölö: Take a Break!: (på svenska) – onsdagar kl. 14.30–14.45
- Sörnäs: Take a Break!: – torsdagar kl. 14.30–14.45

Online-livestream

- Mind a Break!: – måndagar kl. 12.00–12.15
- Shake a Break! – tisdagar kl. 12.05–12.20
- Take a Break!: – onsdagar kl. 12.00–12.15
- Take a Break!: – torsdagar kl. 12.00–12.15





UniSports höstkampanj – bekanta dig med UniSport och bli kund!

Höstkampanj

- Med koden "autumn" får du 3 deltidbesök gratis fram till 30.9!
- Dessutom är det första besöket gratis för nya kunder med koden "freevisit"!

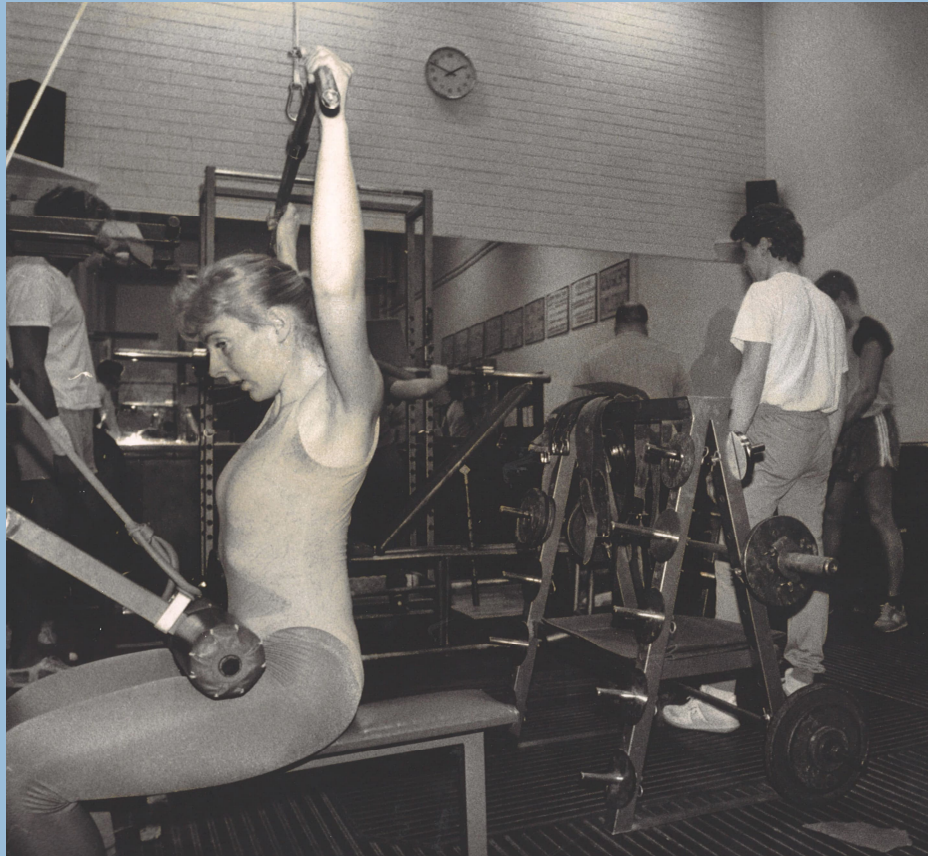


Läs mer på unisport.fi

Följ @unisportfi på Instagram och TikTok!



Vi har fått universitetsstuderanden att röra på sig sedan år 1967 <3



Får vi också vara en del av din rörliga och välmående vardag?



unisport

Break Exercise

The image displays ten different break exercises arranged in a 3x3 grid (with the bottom-right cell empty). Each exercise is illustrated with a child wearing a blue t-shirt with 'unisport' written on it and grey pants, standing on a yellow circular mat. The exercises are as follows:

- Top-left: Child standing with arms raised and hands near the head.
- Top-middle: Child in a side lunge with the right leg forward and arms raised.
- Top-right: Child in a squat position with arms raised.
- Middle-left: Child in a lunge with the right leg forward, arms extended forward.
- Middle-middle: Child in a lunge with the right leg forward, arms extended forward.
- Middle-right: Child standing with arms raised and hands near the head.
- Bottom-left: Child in a lunge with the right leg forward, arms extended forward.
- Bottom-middle: Child in a lunge with the right leg forward, arms extended forward.
- Bottom-right: Child in a lunge with the right leg forward, arms extended forward.

laukojumppa

Pausgymnastik Break Exercise

The image displays 12 exercises for a resistance band routine, arranged in a 3x4 grid. Each exercise is performed by a character (a girl or a boy) wearing a blue t-shirt with 'unisport' written on it and grey pants. They are standing on a yellow circular mat. The exercises are as follows:

- Row 1:
 - Girl standing, pulling the band from her right foot to her left hand.
 - Girl standing, pulling the band from her right foot to her right hand.
 - Girl crouching, pulling the band from her right foot to her right hand.
 - Girl standing, pulling the band from her right foot to her right hand, with one arm raised.
- Row 2:
 - Girl standing, pulling the band from her right foot to her left hand.
 - Girl standing, pulling the band from her right foot to her right hand.
 - Boy standing, pulling the band from his right foot to his right hand.
 - Boy standing, pulling the band from his right foot to his right hand, with both arms raised.
- Row 3:
 - Boy standing, pulling the band from his right foot to his left hand.
 - Boy standing, pulling the band from his right foot to his right hand.
 - Girl standing, pulling the band from her right foot to her right hand, with one arm raised.
 - Girl standing, pulling the band from her right foot to her right hand, with one arm raised.

