



CHALMERS
STUDENTKÅR

IDROTT

*en naturlig
del av Chalmers-
livet*

Så vill vi minska stressen,
förbättra studieresultaten
och öka studenthälsan



***Att studera vid Chalmers
är tufft. Det är ett av
Sveriges högst ansedda
universitet och utbildning-
en håller hög kvalité. Det
gör att vikten av att ägna
sig åt fysisk aktivitet vid
sidan av studierna är stor.***

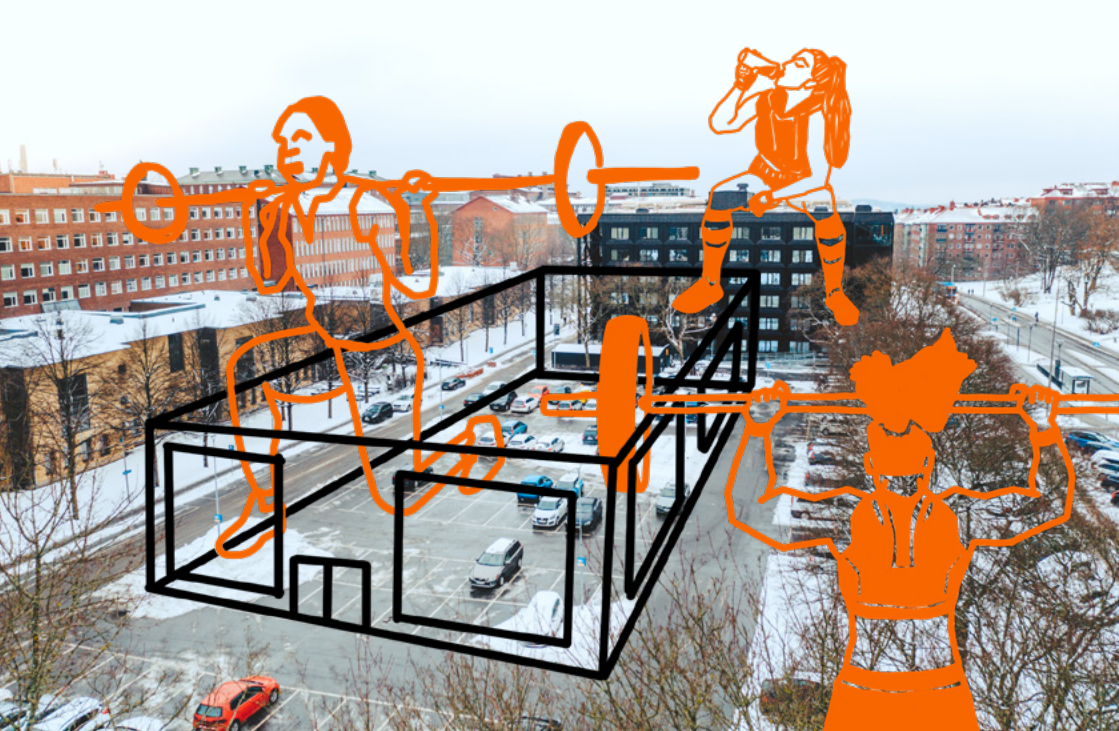


FYSISK AKTIVITET ÖKAR...

- ...allmän blodcirkulation
- ...blodflödet till hjärnan
- ...nivåerna av endorfin och noradrenalin.

POSITIVA EFFEKTER AV TRÄNING

Regelbunden träning kan resultera i mindre stress, förbättrat humör och effektivare inläring, tre grundstenar som är avgörande för att klara av sina studier på bästa sätt. Chalmers är idag ett riksidsrottsuniversitet och behöver fortsatt utvecklas till att bli det självklara valet för studenter som idrottar.



UNDER STUDIETIDEN VILL VI ATT ALLA MEDLEMMAR SKA KUNNA...

- förena träning med studier
- upptäcka en ny idrottsaktivitet
- ha möjlighet till fysisk aktivitet på campus
- bli inspirerade till träning



***Chalmers ska vara
det självklara valet
om man idrottar
och studerar.***

Visionen



ÖRONMÄRKT TRÄNINGSTID & CAMPUSNÄRA SPORTER

Som student vid Chalmers är fysisk aktivitet ett självklart inslag i vardagen. Alla studenter har en timmes öronmärkt tid i schemat för att engagera sig i sport- och idrottsaktiviteter.

Goda vanor tidigt

Under mottagningen får alla nyinskrivna ett medlemskap i träningsanläggningen Fysiken det första läsåret. På samma sätt som du kommer in i studierutinen, kommer du också in i träningsrutinen. Detta skapar en bra balans mellan fysisk hälsa och dina studier och lägger en bra grund för att klara utbildningen.

Träning som gemenskap

Efter föreläsningen i envariabelanalys kan Emil och Emilia välja mellan att gå till den nya campusnära Kårhallen vid Mossen för att kolla på Chalmersmästerskapen i handboll, möta upp Chalmers Studentkårs Idrottssällskap för ett intervallpass på friidrottsbanan eller bara ta en simtur i Kårbassängen.





TRÄNING GÖR CHALMERS TILL ETT SJÄLVKLART VAL FÖR FLER



När Emilia skulle välja universitet så var Chalmers ett självklart val. Hon ville inte sluta med fotbollen men samtidigt bli ingenjör.

Chalmersmästerskapen i fotboll

Efter föreläsningen på eftermiddagen går hon till kårens fotbollsplan vid Mossen för att träna med sitt lag på sektionen. De förbereder sig inför Chalmersmästerskapen i fotboll som ska anordnas snart.



Gala med prisutdelning

Laget har siktet inställt på vinst i finalen inför fullsatta läktare i nya Kårhallen och att tillsammans med sitt lag få ta emot pris på den årliga idrottsgalan, där alla årets CM-insatser uppmärksammas. Det är en stor tillställning med representanter från näringslivet, inspirationstalare för den senaste forskningen inom teknik och hälsa och en avslutande bankett.

FULLSTOR MOTIONSHALL 2029

Turneringar, fler sporter och fler utövare samtidigt. En fullstor motionshall kommer ge fler möjligheter att välja god hälsa och den fina gemenskap idrott erbjuder. En hall på campus minskar onödigt resande, externa och kostsamma bokningar och ökar chansen att fler tränar.

I motionshallen kan idrott förenas med forskning och studier. Den kan inhysa ett TrainingLab där Chalmers bedriver idrottsforskning i världsklass. Studenter kan välja TRACKS-kurser som har laborativ verksamhet här. Detta skulle göra Chalmers till det självklara valet för idrottsintresserade teknologer.

29%



71%

Om Chalmers hade schemalagd tid för fysisk aktivitet, skulle du använda den till träning?



klättring yoga löparlag
löparlupp företagssamarbeten
träningssessioner lättillgänglig info
längdskidor basket utegym
gym



Vision

**På Chalmers är fysisk
aktivitet en naturlig del
av studentlivet**