

Neden Egzersiz Yapmalıyız?

Sağlıklı kiloyu korumak, kalp sağlığını desteklemek, kasları ve kemik dokusunu güçlendirmek gibi fiziksel etkileri ile yaşam kalitesini artırır. Aynı zamanda spor güçlü bir sosyal değişim aracıdır, karar alma ve stres yönetimi becerilerinin gelişiminde, duyguların ifade ve kontrolünde etkili ve sosyal fayda sağlayan faaliyetlerdir. Bununla birlikte spor insanları stresten korur ve kurtulmaya yardımcı olur, zihinsel uyanıklığı artırır, kişilerin özgüven duygularını geliştirir, uyku kalitesinin artırılmasında etkilidir.

Spor Merkezinden Kimler Faydalanabilir?

Özyeğin Üniversitesi Spor Merkezi; öğrenci, mezun ve çalışanları için haftanın 7 günü ücretsiz olarak hizmet vermektedir. Tesisimiz, ÖzÜ mensubu olmayan kişilerin kullanımına kapalıdır. Spor merkezine bağlı kullanım alanları; fitness alanı, yüzme havuzu, spor salonu, tenis kortu, futbol sahası, açık basketbol/voleybol sahası, dans/spinning/pilates stüdyoları, masa tenisi alanı, squash salonu, satranç salonu, bilardo salonu, crossfit alanı ve tartan koşu pistidir. Alanların kullanım programına web sitemiz üzerinden ulaşabilirsiniz. Haftalık olarak yayınlanan bültenden alanların müsaitlik durumunu kontrol ederek kendinize uygun saatler için sporunuzu planlayabilirsiniz.

Öğrenci, Akademik / İdari paydaşlar için yapılan Sportif aktiviteler nelerdir?

Öğrencilere yönelik devam etmekte olan body shape, stretching, yoga, pilates ve yüzme derslerimizin programına MyOzu ve web sitemiz üzerinden ulaşabilirsiniz. Ayrıca öğrencilere yönelik kampüs içi spor turnuvalarını web sitemizden takip edebilir ve katılım sağlayabilirsiniz. Personele yönelik devam etmekte olan pilates ve reformer ders programına ve rezervasyon sistemine MyOzu ve web sitemiz üzerinden ulaşabilirsiniz.

Spor takımlarında yer almak için ne yapabilirim?

Her akademik dönemin (güz/bahar) 2-3. haftalarında takım seçme antrenmanları yapılmaktadır. Takım seçme gün ve tarihleri MyOzu üzerinden yayınlanmaktadır. Seçme yapılmayan branşlarda müsabık olarak katılım göstermek isteyen öğrencilerimiz, Spor Merkezi ile iletişime geçebilirsiniz.

Özyeğin paydaşları olarak fitness antrenmanları konusunda nasıl destek alabilirim?

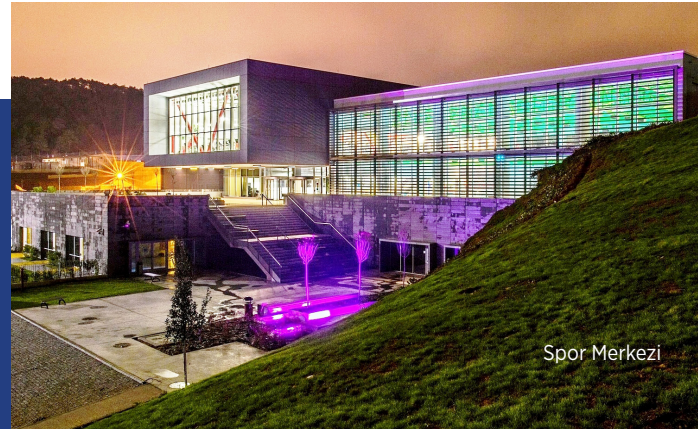
İlk defa fitness antrenmanı yapacak bireyler için; 4-6 haftalık adaptasyon programı uygulanır. Düzenli olarak spora devam edenler için; kişisel gelişim dönemi programı veya kişisel koruma dönemi programı uygulanır. Fitness merkezimizi ziyaret edip, eğitmenlerimizle iletişime geçerek bireysel ihtiyacınıza yönelik antrenman programınızı temin edebilirsiniz. Vücut kitle indeksi ölçümü için ilgili hocamızla en az bir gün öncesinden mail yoluyla iletişime geçiniz (sportive@ozu.edu.tr).

Rezervasyon sistemini hangi alanlarda kullanabilirim?

Öğrencilere yönelik devam etmekte olan body shape, stretching, yoga, pilates ve yüzme derslerimizin programına MyOzu ve web sitemiz üzerinden ulaşabilirsiniz. Ayrıca öğrencilere yönelik kampüs içi spor turnuvalarını web sitemizden takip edebilir ve katılım sağlayabilirsiniz. Personele yönelik devam etmekte olan pilates ve reformer ders programına ve rezervasyon sistemine MyOzu ve web sitemiz üzerinden ulaşabilirsiniz.

Kampüs içi sportif etkinlik, müsabaka ve faaliyetlere nasıl katılım gösterebilirim?

Web sitemizdeki duyurular bölümünü veya MyOzu uygulamasından çıkan ilanları takipte kalarak kampüs içi sportif etkinlik ve turnuvalardan haberdar olabilir ve başvuru yapabilirsiniz. Kendi yapmak istediğiniz bir sportif etkinlikle ilgili Spor Merkezi ile iletişime geçmeniz gerekmektedir.



Spor Merkezi



7 SORUDA SPOR MERKEZİ

— ÖZYEĞİN —
— ÜNİVERSİTESİ —

Why should we exercise?

Sports improve the quality of life with their physical effects such as helping maintain a healthy weight, supporting heart health, and strengthening muscles and bone tissue. At the same time, sport is a powerful tool for social change. It is an effective and socially beneficial activity for improving decision-making and stress management skills, as well as emotional expression and regulation. Sports protect people from stress and help them let go of it. They increase mental alertness, boost self-confidence, and improve the quality of sleep.

Who can use the Athletic Center?

Özyeğin University Sports Center provides free services 7 days a week for its students, alumni, and employees. Our facility is closed to non-ÖZÜ members. The usage areas affiliated with the sports center include a fitness area, swimming pool, sports hall, tennis court, football field, outdoor basketball/volleyball court, dance/spinning/pilates studios, table tennis area, squash court, chess room, billiards room, crossfit area, and a tartan running track. You can access the usage schedule for these areas on our website. By checking the availability of the facilities in the weekly bulletin, you can plan your workout for the times that best suit your schedule.

What athletic activities are offered for students, faculty, and staff?

You may check the schedule of our ongoing Body Shape, Stretching, Yoga, Pilates, and Swimming classes available for our students via MyOzU or our website. You may also check or register for our on-campus student sports tournaments via our website. You may access our Pilates and Reformer course schedule for our faculty and staff, and the reservation system.

What can I do to join the athletic teams?

In the second and third week of each academic semester (fall/spring), trials are organized to select teams. Trial dates and times are announced via MyOzU. Students wishing to compete in sports for which no trial is organized can contact the Athletic Center.

As an Özyeğin University stakeholder, how can I receive support for fitness training?

Individuals starting fitness training for the first time are given a four to six-week adaptation training. Those who regularly do sports are offered a developmental phase program or a protection phase program. You may visit our fitness center and contact our sports instructors to learn more about which training program best suits your individual needs. For your body mass index (BMI) assessment, please contact the relevant instructor at least one day before via email (sportive@ozu.edu.tr).

For which areas can I use the reservation system?

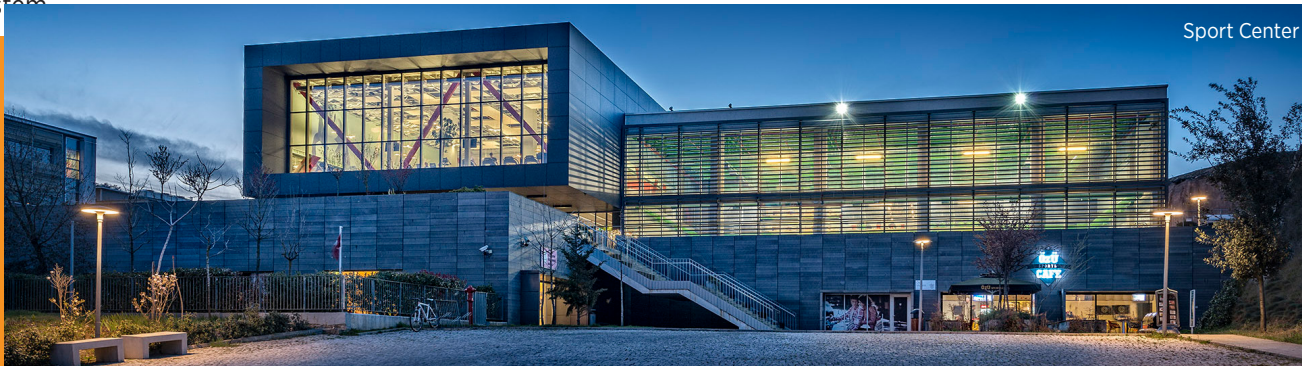
The soccer field, tennis court, outdoor basketball/volleyball court, and reformer classes for faculty/staff are by appointment only. You may access our reservation system either via our website or MyOzU.

How can I participate in on-campus athletic events, competitions, or activities?

Please follow the announcements section on our website or the announcements posted on MyOzU to follow and apply for our on-campus athletic events and tournaments. For any athletic event you wish to organize yourself, please contact the Athletic Center.



ATHLETIC CENTER IN 7 QUESTIONS



—ÖZYEĞİN—
—UNIVERSITY—