

Neden spor yapmalıyız?

Spor, 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 yönetiminin yanı sıra, duyguların ifade ve kontrolünde etkili ve sosyal fayda sağlayan faaliyetlerdir. Spor, insanları stresten korur ve onların stresten kurtulmalarına yardımcı olur. Zihinsel uyanıklığı artırır, özgüven duygusunu geliştirir, uyku kalitesinin iyi yönde etkiler.

Spor Merkezi'nden kimler faydalanabilir?

Özyeğin Üniversitesi Spor Merkezi öğrenci, mezun ve çalışanları için haftanın 7 günü ücretsiz hizmet vermektedir. 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 yayımlanan bültenimizden alanların müsaitlik durumunu kontrol edebilir ve egzersiz rutininiz için en uygun zamanı planlayabilirsiniz.

Öğrenciler, öğretim üyeleri ve personel için hangi sportif aktiviteler sunulmaktadır?

Öğrencilere yönelik devam etmekte olan body shape, stretching, yoga, pilates ve yüzme derslerimizin programına MyOzu veya 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. ve 3. haftasında takım seçme antrenmanları yapılmaktadır. Takım seçme tarihleri MyOzu üzerinden duyurulur. Seçme yapılmayan branşlarda müsabık olarak katılım göstermek isteyen öğrenciler, Spor Merkezi ile iletişime geçebilirsiniz.

Üniversitesi paydaşı olarak fitness antrenmanları konusunda nasıl destek alabilirim?

Fitness antrenmanına ilk kez başlayacak olan bireylere; 4-6 haftalık bir 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 programı hakkında bilgi alabilirsiniz. Vücut kitle indeksi ölçümü için ilgili eğitmenimizle en az bir gün öncesinden e-posta yoluyla iletişime geçebilirsiniz. (sportive@ozu.edu.tr)

Rezervasyon sistemini hangi alanlarda kullanabilirim?

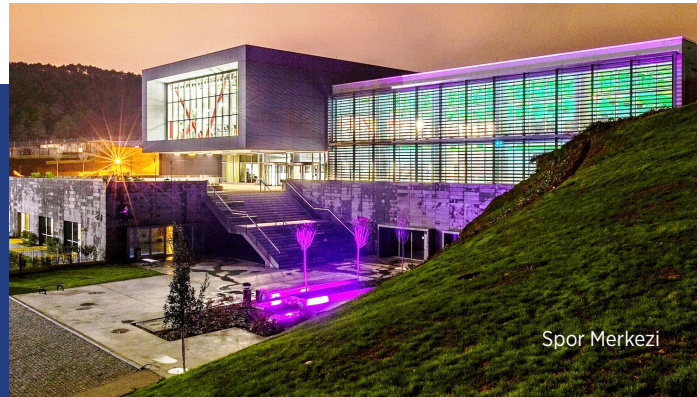
Öğrencilere yönelik devam etmekte olan body shape, stretching, yoga, pilates ve yüzme derslerimizin programına MyOzu ve web sitemiz üzerinden ulaşabilirsiniz. Ayrıca öğrencilere yönelik kampüs içi spor turnuvalarını web sitemizden takip edebilir ve katılım sağlayabilirsiniz. Personele yönelik devam etmekte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

Kampüs içi sportif etkinlik, müsabaka ve faaliyetlere nasıl katılabilirim?

Web sitemizdeki duyurular bölümünü veya MyOzu'dan yayımlanan 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 geçebilirsiniz.



7 SORUDA SPOR MERKEZİ



Spor Merkezi

E-posta: sportive@ozu.edu.tr

Web: <https://www.ozyegin.edu.tr/tr/spor-merkezi>



Why should we do sports?

Sport 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. Sport 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 Sport center?

The Athletic Center at Özyeğin University serves all Özyeğin University students, alumni, faculty and staff free of charge for seven days a week. The Athletic Center houses a fitness area, a swimming pool, an indoor sports hall, a tennis court, a soccer field, an outdoor basketball/volleyball court, dance/spinning/pilates studios, a table tennis area, a squash room, a chess room, a billiards room, a CrossFit area and a running track. The schedules of these areas are available on our website. You may check the availability of these areas in our weekly newsletter and schedule your exercise routine at a time that works best for you.

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 via MyOzU or our website.

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?

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 via MyOzU or our website.

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 sport events and tournaments. For any athletic event you wish to organize yourself, please contact the Athletic Center.



SPORT CENTER IN 7 QUESTIONS



15th Year

Sport Center



E-mail: sportive@ozu.edu.tr

Web: <https://www.ozyegin.edu.tr/tr/spor-merkezi>



/ozusports



/OzUSporMerkezi