

Mit den Stöcken auf Eifeltour

Besser laufen - richtig essen

Fett weg – Fitness her



Zusätzliches Kursangebot für Anfänger/innen im WS 2005/2006

Mi 17.30-19.00 Maria Sperle 26.10.05 - 30.11.05 (6 Termine)
Di 17.30-19.00 Steffi Stadler 08.11.05 - 13.12.05 (6 Termine)
Di 16.00-17.30 Maria Sperle 28.02.06 - 04.04.06 (6 Termine)
Do 16.00-17.30 Maria Sperle 03.11.05 - 08.12.05 (6 Termine)

www.hochschulsport.rwth-aachen.de

RWTH **F&H**
SPORT Hochschule Aachen

Das Nordic-Walking Fieber greift um sich.

Wir vom Hochschulsport Aachen sind voll dabei und bieten einen Workshop, bei dem Ausdauertraining mit fit machender Ernährung verbunden wird.

Flottes Walking mit Stöcken in herbstlicher Farbenpracht und Ernährungstipps beim „Ausdauerbrunch“, sauberes und richtiges Techniklernen, freudvolles und kalorienbewusstes Genießen von Leckereien, das sind die Inhalte unseres Ganztagesworkshops.

Das alles in traumhafter Eifellandschaft am Rursee.

Unser Programm sieht einen Wechsel zwischen Bewegungsprogramm und Imbissen mit Ernährungstipps für Interessierte aller Könnensstufen, die einmal so richtig die Seele am Stock baumeln lassen wollen.

Unsere Häppchen (Bewegung und Ernährung) sind wohl portioniert und sollen vor allem Spaß machen, schmecken und zum Nachahmen anregen.

Termin: 29. Oktober 2005

Treffpunkt: 8.30 Uhr

Abfahrtsort: Hochschulsportstadion

Einfahrt über Professor-Pirlet-Straße

Fahrt: Mit Pkw in Fahrgemeinschaften

Veranstaltungsort: Seminar- und Wassersportstätte „Wildenhof“ der RWTH Aachen, Woffelsbach/Rursee

Leistungen: · Fitmacher Cocktail

· Nordic-Walking-Training in unterschiedlichen Leistungsgruppen
· Brunch · Sportbezogene Ernährungstipps · Häppchen · Cooldown

Preis: € 40,- für Studierende und Hochschulangehörige
€ 45,- für Gäste

Anmeldeschluß: 25.10.2005

Leitung: Maria Sperle, Nordic Walking Instructor VDNOWAS und Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Anmeldung: online unter:

[www.hochschulsport.rwth-aachen.de/Sportarten/Nordic Walking](http://www.hochschulsport.rwth-aachen.de/Sportarten/Nordic_Walking)

Infos: Maria Sperle, Tel.0032/87/686122, maria.sperle@edpnet.be
Heike Nitzsche, Tel. 0241/8024384, nit@hsz.rwth-aachen.de

