

NORDIC-WALKING

Angebot im SS 2005!



Nordic-Walking ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft-, und Koordinationstraining in Verbindung mit Naturerleben für alle Altersgruppen. Bei diesem sanften Ausdauersport werden 87% aller Muskeln aktiviert und trainiert, Stress abgebaut und Herzkreislauf- und Immunsystem gestärkt. Für die Teilnahme benötigt ihr Sportkleidung, Lauf- oder Walkingschuhe und etwas zu trinken. Bei den Kursen werden die Stöcke vom HSZ gestellt, eine zusätzliche Leihgebühr entsteht nicht. Für die Lauftreffs sind eigene Stöcke erforderlich!

	TERMINE	DAUER	ORT
KURSE			
Anfänger/innen	Mo 17.30-19.00 Di 17.30-19.00 Do 18.00-19.30	18.04.-30.05.05 26.04.-31.05.05 02.06.-07.07.05	Stadion Königshügel und Aachener Wald
Fortgeschrittene Anfänger/innen	Di 18.00-19.30	07.06.-12.07.05	Aachener Wald
	Kostenbeitrag: alle Kurse Eur 23,- (Gäste 48,-)		
LAUFTREFF	Zusätzlich zu den Kursen bietet der Hochschulsport einen Lauftreff für Nordic-Walker mit Vorkenntnissen unterschiedlichen Leistungsvermögens an!		
	Mi 18.00-19.30	20.04.-21.10.05	Aachener Wald
	Kostenbeitrag: Eur 25,- (Gäste 50,-)		
INFO	Heike Nitzsche, HSZ Maria Sperle Stefanie Stadler	Tel.: 0241 / 80-24384 Tel: 0175 / 521 99 47 Tel: 0173 / 263 97 76	
ANMELDUNG	ab sofort im Internet: http://hochschulsport.rwth-aachen.de		