

# *Laufen*

## *Kurs für Einsteiger/innen*



**NEU**  
**ab 26. April !**

Laufen kann entspannen und Spaß machen! Das ist auch Maßgabe für diesen Kurs, der sich an Lauf-Anfänger/innen jeden Alters richtet, die bereits 15 Minuten am Stück laufen können und ohne Leistungsdruck unter qualifizierter Anleitung systematisch an eine längere Laufleistung herangeführt werden möchten.

Der Schwerpunkt liegt in der schrittweisen Erhöhung der aeroben Ausdauerfähigkeit, sodass am Ende des Kurses 30 – 40 Minuten ohne Gehpause gelaufen werden kann.

Ebenso umfasst der Kurs wichtige Informationen und Beratung rund ums Laufen wie z.B. Grundlagen der Trainingssteuerung, Ernährung, Umgang mit der Pulsmessuhr, Atem- und Lauftechnik usw.

Eine regelmäßige Teilnahme am Kurs wird empfohlen.

**TERMIN:** Dienstags 16.30 – 18.00 Uhr (26. April-12.Juli 2005)

**TREFFPUNKT:** 1. Termin: im Konferenzraum des Hochschulsportzentrums, danach: Waldstadion, Eingang Tor

**KOSTEN:** EUR 15,- (Gäste EUR 40,-)

**LEITUNG:** Elke Berghoff (Dipl. Sportlehrerin)  
eberghoff@gmx.de

**INFO & ORGANISATION:** Heike Nitzsche, HSZ  
(Tel: 0241/80-24384)

**ANMELDUNG:** ab 11.April 2005 im Internet  
[www.hochschulsport.rwth-aachen.de](http://www.hochschulsport.rwth-aachen.de)