

FHöV NRW, Haidekamp 73, 45886 Gelsenkirchen

Mitarbeiterinnen,
Mitarbeiter und
hauptamtlich Lehrende des
Studienorts Aachen,
der Abteilung Köln,
der Fachhochschule für
öffentliche Verwaltung NRW



**Fachhochschule
für öffentliche Verwaltung
NRW**

Zentralverwaltung

Haidekamp 73
45886 Gelsenkirchen

Hochschulsport an der RWTH Aachen

Daniel Belavić Sehr geehrte Damen und Herren,

Tel: 0209/1659-2100
Fax: 0209/1659-2199
daniel.belavic@fhoev.nrw.de

im Rahmen des Gesundheitsmanagements kann ich Ihnen einen neuen Baustein anbieten: Sie können ab sofort die Angebote des Hochschulsports der RWTH Aachen nutzen!

29.08.2019
Aktenzeichen: 150 AC

„Wat is´n Dampfmaschin?“ Nee, das möchte ich hier jetzt nicht erklären. Aber ich benutze das berühmte Filmzitat der „Feuerzangenbowle“ und schreibe es für meine Zwecke um. „Wat is´n Hochschulsport?“ Klingt ganz einfach, ist es aber nicht. „Also stelle mer uns ganz dumm. Und da sage mer so:“ En Hochschulsport, det is ne Hilfestellung sich regelmäßig zu bewegen. Klar, klingt irgendwie logisch. Warum nur machen wir das nicht?

Öffentliche Verkehrsmittel
Ab Hbf Buslinie 383
Richtung Bulmke-Hüllen
Bis Haltestelle Haidekamp

Hier eine kleine Argumentationshilfe vom Gesundheitsmanagement zu den Vorteilen regelmäßiger Bewegung:

1. Sport macht „glücklich“ – dies geschieht durch die Freisetzung von körpereigenen Opiaten.
2. Sport regt Entgiftungsprozesse im Körper an – das steigert das Wohlbefinden.
3. Sport erhöht die Stoffwechselaktivität – das führt zum Ankurbeln der Fettverbrennung.
4. Bei Sportlern sinkt der Stresshormonspiegel schneller als bei Personen, die keinen Sport treiben.
5. Vor allem die Psyche spricht auf Sport an: Gedanklich ist man weit weg von den aufwühlenden Ereignissen des Tages.



Ab sofort können Sie das gesamte Semesterangebot des Hochschulsports der RWTH in Aachen in Anspruch nehmen!

Der Hochschulsport bietet ein breites Angebot an sportlichen Aktivitäten mit über 90 Sportarten an. Dabei stehen neben klassischen Sportarten, wie Volleyball, Eishockey und Judo auch progressive Muskelentspannung oder Hip Hop auf dem Programm.

Das Sportprogramm kann sich semesterweise ändern. Bitte beachten Sie, dass zur Buchung von Angeboten die Gästekarte benötigt wird (außer bei Teilnahme an Workshops).

Über den folgenden Link

<https://hochschulsport.rwth-aachen.de/cms/HSZ/Sport/~itoe/Teilnahmeinformationen/>

bekommen Sie weitere Teilnahmeinformationen. Leider konnte ich bisher noch keine Kooperationsvereinbarung mit der RWTH Aachen schließen. Aus diesem Grund gelten Sie als sog. Gäste. Sobald sich diesbezüglich etwas ändern sollte, werde ich mich unverzüglich wieder melden.



Ich freue mich mit Ihnen und wünsche Ihnen viel Erfolg und eine erfolgreiche Teilnahme!

Offene Fragen beantworte ich sehr gerne.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

gez.
Belavić