

## *Fit in der Hochschule*

Eine etwas andere „Vorlesung“ bietet die Hochschule Ludwigshafen den Kindern von der „Stadtranderholung an der Blies“ an. Es geht um die Frage, ob an der Hochschule die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht nur ihrer Arbeit nachgehen – sondern, ob es auch ein Ausgleichsangebot gibt. Wie z.B. sportliche Betätigung.



- Wir werden mit unseren jungen Gästen mit einer interaktiven Fragerunde beginnen, im Anschluss gibt es
- einen kleinen Theorieteil über Ernährung, um dann die Frage zu stellen:
- Wie stellt Ihr Euch „Sportlichkeit“ an der Hochschule vor?

*Dann geht's los!* Mit dem Trainingsprogramm

- Aufwärmen
- Training
- Dehnen und cool-down

könnt Ihr zeigen, wie fit Ihr seid. Aber keine Bange: nach der „Arbeit“ gibt es eine Erfrischung mit Wasser und Smoothies – diese könnt Ihr selbst machen, je nach Geschmack.

Na, seid Ihr schon müde vom Lesen oder habt Ihr richtig Lust, uns zu besuchen und mitzumachen? Dann meldet Euch bei Euren Betreuerinnen und Betreuern, damit das Mitmachen klappt.

**Nicht vergessen: Mitzubringen sind von jeder/jedem Sportkleidung, feste Schuhe und ein Handtuch**

**Wir freuen uns auf Euch**

---

**Termin:** 27.08.2015 / 14.00-15.30 Uhr  
**Ort:** Freigelände – am Spiegelberg  
**Dozent:** Ahu Gel, Verantwortliche der Geschäftsstelle Alumni