



Nordic-Walking-Kurs — Fit und aktiv an der frischen Luft

Entdecke die gesunde und gelenkschonende Sportart Nordic Walking! Egal, ob Einsteiger*in oder Wieder-Einsteiger*in – in diesem Kurs verbesserst du die Technik, steigerst deine Fitness und geniesst die Bewegung an der frischen Luft. Mit der richtigen Stocktechnik trainierst du effektiv den gesamten Körper und förderst deine Ausdauer.

Kursleitung:	Barbara Willmering, esa-Leiterin
Datum:	Mittwoch, 2., 9. und 16. April 2025
Zeit:	60-90min., 18.00 – 19.30 Uhr
Ort:	Treffpunkt Sportplatz Schorenmatten, Schorenweg 119, Basel (Laufen in den Langen Erlen)
Zielgruppe:	Einsteiger*innen oder Wieder-Einsteiger*innen mit Freude am Laufen
Mitbringen:	Outdoor-Turnschuhe oder leichte Wanderschuhe, der Witterung angepasste Kleidung, Walkingstöcke mit spezieller Handschlaufe für Walking (müssen selber mitgebracht werden. Bei Fragen bitte direkt an barbara.wilmering@tv-bs.ch wenden.)
Stocklänge:	Körpergrösse x 0.66 oder Handschlaufen-Ausgang = Bauchnabelhöhe
Kosten:	CHF 15.-

Verpflichtende Anmeldung beim Turnverband Basel-Stadt bis zum **25. März**, unter E-Mail geschaefsstelle@tv-bs.ch

.....
Anmeldung

Verein:.....

Name:..... Vorname:.....

E- Mail:.....