

SRK + BASEL

Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Basel-Stadt
Bereich Bildung, Bruderholzstrasse 20, 4053 Basel
Telefon 061 319 56 58, Fax 061 319 56 57
E-Mail: kurse@srk-basel.ch, www.srk-basel.ch

Verein Lauftreff.ch
Aeschenvorstadt 67
4010 Basel
Tel. 061 227 88 35
Fax 061 227 88 44
info@lauftreff.ch
www.lauftreff.ch



Die Firma joggt

Beim Joggen mit dem Arbeitsteam kann man seine Kolleginnen und Kollegen einmal ganz anders erleben. Sport kann verbinden. Kann ich jemanden aus dem Team unterstützen? Darf ich meine Teamleitung, den Chef, die Chefin überholen?

Ziel	- gemeinsam die Freude am Sport erleben - Förderung der Zusammenarbeit im Team
Inhalt	- Theorie (Motivation, Bekleidung, Ernährung, Wetter) - Training in verschiedenen Gruppen - Optimierung des Laufstils
Zielgruppe	- Anfänger bis ambitionierte Läufer
Datum	nach Absprache
Tag/Zeit	nach Absprache
Dauer	10 Wochen, 2x pro Woche
Kosten	bis 20 Personen, Fr. 3000.-, ansonsten nach Absprache
Leitung	Leiterteam des Vereins Lauftreff.ch
Anmeldung und Infos	Verein Lauftreff.ch, Aeschenvorstadt 67, 4010 Basel, Tel. 061 227 88 35 oder Mail: info@lauftreff.ch

Joggen fürs seelische Gleichgewicht

Laufen fördert nicht nur die Kondition, sondern kann auch helfen, aus einem persönlichen Tief herauszufinden. Zuerst unter individueller Anleitung und dann in der Gruppe lernen Sie körperlich und auch psychisch wieder aktiv zu werden.

Inhalt	Theorie (Motivation, Bekleidung, Ernährung, Wetter)
Besonderes	Die erste kostenlose Trainingsstunde findet mit einem Personal Trainer zur Abklärung der individuellen Ziele statt.
Bei Eignung	Integration in einer bestehende Laufgruppe
Zielgruppe	Menschen, die Eigenverantwortung für ihre körperliche und psychische Gesundheit übernehmen
Datum	nach Absprache
Tag/Zeit	nach Absprache
Dauer	10 Wochen, 2x pro Woche
Kosten	nach Absprache
Leitung	Leiterteam des Vereins Lauftreff.ch
Anmeldung und Infos	Verein Lauftreff.ch, Aeschenvorstadt 67, 4010 Basel, Tel. 061 227 88 35 oder Mail: info@lauftreff.ch