

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

NEU Joggen gegen die Pfunde

Körperliche Betätigung ist neben anderen Massnahmen eine Möglichkeit zur Gewichtsreduktion. In der Gruppe kann es dabei leichter fallen, den Schritt zum Laufen zu wagen. Auf den sorgfältigen, langsamen Aufbau der Kondition wird wegen der Belastung von Gelenken und Herz/Kreislauf besonderen Wert gelegt.

Inhalt	– Theorie über Motivation, Bekleidung, Ernährung, Wetter – Training in verschiedenen Gruppen
Zielgruppe	Menschen mit Gewichtsproblemen
Datum	Infoabend 21. März 2012 beim SRK Basel
Tag/Zeit	Mittwoch, 19.00 – ca. 20.30 Uhr
Kurs-Nr.	12-72
Datum/Training	Beginn: 26. März 2012
Tag/Zeit	Montag und Freitag, 19.00 – ca. 20.00 Uhr, Ort wird beim Infoabend bekannt gegeben
Dauer	10 Wochen, 2× pro Woche
Kosten	Ab 7 Personen, CHF 330.– pro Person Kleingruppen bis 6 Personen, CHF 370.– pro Person
Leitung	Leiterteam des Vereins Laufftreff.ch