


t nein

uf



Schauwettkampf.
Stolz präsentieren
die Mädchen vom
Kunstturnverein
Regio Basel ihr
Programm.

Foto Dominik Pflüger

schwarzes brett

JOGGINGKURS FÜR ANFÄNGER

Bei einem geführten Kurs lernen Jogging-Anfänger und -Wiedereinsteiger den Spass am Laufen kennen. Der Aufbau der Trainingseinheiten unter professioneller Begleitung verläuft langsam. Die erste Trainingseinheit findet am 23. April in Basel statt. Weitere Informationen findet man auf der Homepage.

> www.lauftreff.ch

SELBSTVERTEIDIGUNG IN RHEINFELDEN

Karate stärkt den Körper und den Geist
gleichzeitig. Fördert das Selbstbewusstsein