

Lauftraining / Nordic Walking



Du bist schneller als Speedy Gonzales?
Oder gar gewandter als der Osterhase?

Wir arbeiten noch daran.
Aber wir würden uns freuen, zusammen
mit Dir zu laufen und zu walken.

Schliesse Dich uns an und

besuche unser Lauftraining!

Wann: **Montag von 19.00 bis 20.00 Uhr**, Treffpunkt Mehrzweckhalle Arboldswil

Wo: Wenn immer möglich Lauftraining im Freien, ansonsten Kraft,
Stabilisation, Koordination etc. in der Turnhalle

Wer: **Männer und Frauen ab 16 Jahren**

Auch für Lauf- und Walking-Anfänger bestens geeignet

Ziel: Aufbau und/oder Erhalt des persönlichen Potentials. Wer möchte kann an
diversen Läufen gemäss dem Jahresprogramm teilnehmen

Leitung: **Peter Steidle**

Kosten: CHF 80 pro Vereinsjahr

Kleingedrucktes:

*Alle Teilnehmenden werden Mitglied des
Turnvereins Arboldswil mit allen Rechten und
Pflichten gemäss den Statuten. Sie werden beim
Schweizerischen Turnverband, dem Baselbieter
Turnverband und dem Bezirks-turnverband
Waldenburg gemeldet und sind über die
Sportversicherungskasse des Schweizerischen
Turnverbandes versichert.*

Bei Fragen: Dominik Roppel 079 253 89 57



Zieh Deine Laufschuhe an und komm am Montag vorbei!