

## Welches sind deine persönlichen Ziele?

- ▶ Vielseitig und abwechslungsreich trainieren?
- ▶ Freude an der Bewegung in der Natur gewinnen?
- ▶ Gute Gesundheit und bessere Fitness?
- ▶ Gezielte Vorbereitung auf einen Wettkampf?
- ▶ Trainieren mit Gleichgesinnten?

Deine Ziele sind auch unsere Ziele!

### Kursangebot Running & NordicWalking «Einstieg leicht gemacht»

#### Anmeldung

Running                       NordicWalking

Vorname, Name

---

Adresse

---

Tel./Mobile

---

E-Mail

Jg.

---

Senden an: STB Leichtathletik, Thunstrasse 107, 3006 Bern  
oder [info@stb-la.ch](mailto:info@stb-la.ch) oder direkt online anmelden unter:  
[www.stb-la.ch/running/kurse](http://www.stb-la.ch/running/kurse)

# STB

LEICHTATHLETIK

### Kursangebot

### Running / NordicWalking

«Einstieg leicht gemacht»



Ab Montag, 14. Januar 2019  
18.30 Uhr Sportanlage Schönau

[www.stb-la.ch](http://www.stb-la.ch)

## Laufen und NordicWalking

### «Einstieg leicht gemacht»

#### Fit in 12 Wochen

Wir begleiten dich auf den ersten Schritten und führen dich in die Geheimnisse des genussvollen Laufens und in die Technik des NordicWalkings ein. Minimales Kursziel ist 30 Minuten lockeres Laufen «am Stück» bzw. das Erlernen einer korrekten NordicWalking Technik\*.

#### Kursort

Sportanlage Schönau, (Tram 9 Richtung Wabern, Haltestelle Schönegg, Bus 19 Richtung Efenau, Haltestelle KA-WE-DE)

#### Kurstage

Jeweils Montag, 18.30 Uhr

14.01.2019 (Kurseröffnung)

21.01.2019

28.01.2019

04.02.2019

11.02.2019

18.02.2019

25.02.2019

04.03.2019

11.03.2019

18.03.2019

25.03.2019

01.04.2019 (Kursabschluss)

**Die Gastreferenten**  
**Valentin Belz**  
Laufexperte  
**Daniel Messerli**  
dipl. Ernährungsberater FH

#### Kurskosten

CHF 250.-

#### Auskünfte

STB Leichtathletik, Geschäftsstelle

info@stb-la.ch, Tel. 031 382 51 52, www.stb-la.ch

\* NordicWalking-Stöcke stehen zur Verfügung

## Lektionsaufbau

- ▶ Spielerisches «Warm-up»
- ▶ Training nach dem Motto 3xL: **L**ernen – **L**eisten – **L**achen
- ▶ Beruhigendes «Cool-down»

Du bist herzlich willkommen, wir freuen uns auf dich!

## Die Kursleitenden



**Ruth Schmitz**

STB-Running  
Coach



**Michaela Frutiger**

STB-Running  
Coach



**Kurt-W. Lüthi**

STB-NordicWalking  
Coach



**Markus Reber**

STB-Running  
Coach

«Der Entschluss Sport zu treiben ist – neben der Liebe – die grösste Revolution im Leben eines Menschen»

Gerhard Uhlenbruck