

schmerz<sup>3</sup>  
zentrum  
AM KUNSTMUSEUM



SANFTE BEWEGUNG  
TROTZ SCHMERZ

NORDIC WALKING

IHRE ADRESSE **GEGEN SCHMERZ** IN BASEL



## NORDIC WALKING SANFTE BEWEGUNG TROTZ SCHMERZ

Ort/Treffpunkt	Vor dem Schmerzzentrum am Kunstmuseum Dufourstrasse 11 in Basel oder in der Arztpraxis selbst
Zeitpunkt	Donnerstags um 13:00 Uhr
Dauer	ca. 1 Std.
Durchführung	bei jeder Witterung
Anmeldung	vereinbaren Sie vorab einen Termin mit Dr. Simone Ludat-Geisseler
Kosten	kostenlos für Patienten/Patientinnen des Schmerzzentrums
Laufstöcke	werden kostenlos und leihweise zur Verfügung gestellt
Infos	über die WhatsApp-Gruppe „Nordic Walking“
Versicherung	Wir übernehmen keinerlei Haftung, jeder Teilnehmer haftet selbst
Bekleidung	leichte, der Jahreszeit entsprechende Kleidung, Sportschuhe sind von Vorteil
Leitung	Stéphane Geisseler (Instruktor)

---

Wir sind eine Mobilitätsgruppe, gehen die Runden gelassen, gut gelaunt und koordiniert an. Wichtig ist, die gegenseitige Rücksichtnahme und das gemeinsame Laufen entlang des Flusses «Wiese». Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Durch die körperliche Aktivität mit Gleichgesinnten kann ein gegenseitiger Erfahrungsaustausch genutzt werden.

---

Nordic Walking ist eine sanfte Sportart, die ein ausgezeichnetes Ganzkörpertraining bieten kann. So werden gelenkschonend Kraft, Koordination und Ausdauer gleichermassen trainiert. Diese natürliche Fortbewegung ist ganzjährig als Freizeit- und Ausdauersportart geeignet. Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch die Leihstöcke zur Verfügung und freuen uns, wenn Sie diese auch während Ihrer Freizeit nutzen.

---

Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit und gerne zur Verfügung. Sie können Anregungen und Fragen auch direkt an unsere Therapeutinnen und Ärzte/Ärztinnen richten.

# schmerz<sup>3</sup> zentrum

AM KUNSTMUSEUM

SANFTE BEWEGUNG  
TROTZ SCHMERZ



## NORDIC WALKING

SCHMERZZENTRUM AM KUNSTMUSEUM BASEL AG  
Dufourstrasse 11 | 4052 Basel

061 315 91 00 | [schmerzzentrum.kunstmuseum@hin.ch](mailto:schmerzzentrum.kunstmuseum@hin.ch)  
[www.schmerzzentrum-am-kunstmuseum.ch](http://www.schmerzzentrum-am-kunstmuseum.ch)