

## FreeBase allgemeine Informationen

### Termine FreeBase-Bewegungsprogramm

	Dienstag, 18.15-19.00 Uhr Videokonferenz	Samstag, 11.00-12.15 Uhr Migros Fitnesspark, Time Out
29.08.		Gruppentraining: Information und Kennenlernen
01.09.	Workshop: «Wie trainiere ich wirksam? Erfahre mehr über die wichtigsten Grundlagen der Trainingslehre»	
05.09.		Gruppentraining
08.09.	Gruppentraining	
12.09.		Gruppentraining
15.09.	Gruppentraining	
19.09.		Gruppentraining
22.09.	Workshop: «Wie kann ich Bewegungsbarrieren im Alltag überwinden? Erfahre mehr über das Barrieremanagement»	
26.09.		Gruppentraining
29.09.	Gruppentraining	
03.10.		Gruppentraining
06.10.	Gruppentraining	
10.10.		Gruppentraining
13.10.	Gruppentraining	
17.10.		Schnuppersportangebot 1
20.10.	Gruppentraining	
24.10.		Schnuppersportangebot 2 und 3
27.10.	Individuelle Sportberatung (Termin wird individuell abgemacht) oder Gruppentraining	
31.10.		Gruppentraining
03.11.	Individuelle Sportberatung (Termin wird individuell abgemacht) oder Gruppentraining	
07.11.		Gruppentraining
10.11.	Workshop: «Wie kann ich eine passende Sportaktivität im Alltag umsetzen? Erfahre mehr über die Handlungsplanung»	
14.11.		Gruppentraining
17.11.	Gruppentraining	
21.11.		Gruppentraining: Abschluss

**Treffpunkt:**

Immer umgezogen beim Eingang vom Migros Fitness

**Kleidung:**

Bequeme Kleider für draussen, da wir wenn möglich draussen sind

**Projekt-Website:**

<http://bit.ly/freebase2020>

**Abmelden via SMS, WhatsApp oder Telefon bei:**

Samira Burkhalter: 079 595 50 16

**Technischer Support:**

Samira Burkhalter: 079 595 50 16

**Bei Fragen zur Ernährung**

**Sprechzeiten Lia Balli:**

Mi, 09. September 17-18 Uhr

Mi, 21. Oktober 17-18 Uhr

**Corona-Schutzkonzept:**

-Hände vor und nach dem Training desinfizieren

-wir halten Abstand

-wir trainieren wenn möglich draussen

...weitere Informationen findest du auf der Projekt-Website