

FreeBase allgemeine Informationen

Termine FreeBase-Bewegungsprogramm

| | Dienstag, 18.15-19.00 Uhr Videokonferenz | Donnerstag, 18.15-19.30 Uhr Migros Fitnesspark, Time Out |
|--------|--|---|
| 27.08. | | Gruppentraining: Information und Kennenlernen |
| 01.09. | Workshop: «Wie trainiere ich wirksam? Erfahre mehr über die wichtigsten Grundlagen der Trainingslehre» | |
| 03.09. | | Gruppentraining |
| 08.09. | Gruppentraining | |
| 10.09. | | Gruppentraining |
| 15.09. | Gruppentraining | |
| 17.09. | | Gruppentraining |
| 22.09. | Workshop: «Wie kann ich Bewegungsbarrieren im Alltag überwinden? Erfahre mehr über das Barrieremanagement» | |
| 24.09. | | Gruppentraining |
| 29.09. | Gruppentraining | |
| 01.10. | | Gruppentraining |
| 06.10. | Gruppentraining | |
| 08.10. | | Gruppentraining |
| 13.10. | Gruppentraining | |
| 15.10. | | Schnuppersportangebot 1 |
| 20.10. | Gruppentraining | |
| 22.10. | | Schnuppersportangebot 2 und 3 |
| 27.10. | Individuelle Sportberatung (Termin wird individuell abgemacht) oder Gruppentraining | |
| 29.10. | | Gruppentraining |
| 03.11. | Individuelle Sportberatung (Termin wird individuell abgemacht) oder Gruppentraining | |
| 05.11. | | Gruppentraining |
| 10.11. | Workshop: «Wie kann ich eine passende Sportaktivität im Alltag umsetzen? Erfahre mehr über die Handlungsplanung» | |
| 12.11. | | Gruppentraining |
| 17.11. | Gruppentraining | |
| 19.11. | | 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