

Rheinleben Sport

Das Programm richtet sich an alle, die in einem unterstützenden Gruppensetting wieder Freude an Bewegung finden und gleichzeitig etwas Gutes für sich und ihren Körper tun möchten. Jeden Monat steht ein neuer Fokus im Mittelpunkt, an dem gezielt mit passenden Übungen gearbeitet wird. So erhält das Programm eine Struktur, die hilft, dranzubleiben und Fortschritte besser wahrzunehmen. Das stärkt nicht nur das Körpergefühl, sondern auch die Kraft, Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig – das Training wird individuell angepasst, sodass alle Teilnehmenden profitieren, ohne über- oder unterfordert zu sein.



Leitende Fachperson: Alessia Lai – Dipl. Bewegungspädagogin HF



Seit Sommer 2024 ist Alessia Lai Teil des Tagesstruktur Entwicklung Teams und leitete dort regelmässig das interne Bewegungsangebot. Nun freut sie sich, ab Spätsommer 2025, das Programm erweitern zu dürfen und allen Teilnehmenden der Stiftung Rheinleben ein ganzheitliches Bewegungsangebot anbieten zu können.

Besonders am Herzen liegt ihr, das Motivieren zur Bewegung – auf gesunde, nachhaltige Weise, individuell angepasst und mit Fokus auf langfristiges Wohlbefinden.

Anmeldung:

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – einfach vorbeikommen und mitmachen!

Eine regelmässige Teilnahme ist wünschenswert, aber nicht verpflichtend.

Gebühr pro Teilnahme:

- Für Klient*innen der Rheinleben Tagesstrukturen kostenlos
- CHF 5.– für Klient*innen anderer Abteilungen der Stiftung Rheinleben
- CHF 10.– für angehörige Begleitpersonen

Wann: mittwochs 14:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Dayuma Sports – Auf dem Wolf 18, 4052 Basel

An Feiertagen und bei Abwesenheit von Alessia Lai findet kein Rheinleben Sport statt. Entsprechende Programmausfälle sind auf unserem whatsapp-Infokanal ersichtlich.

