

Aktiv fit

Datum	Aktivität	Treffpunkt	Kosten	Fitnesslevel
Di, 04.08.26	Basketball spielen, Pruntrutermatte	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	Gratis	1
Di, 11.08.26	Gleichgewichtsweg in Pratteln	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	Gratis (ÖV-Ticket nach Pratteln)	1
Di, 18.08.26	Volleyball spielen, Sportanlagen St. Jakob	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	Gratis	1
Di, 25.08.26	Velotour der Wiese entlang nach Deutschland	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	Gratis (eigenes Velo)	1
Di, 01.09.26	Kneippen und Ping Pong in der Grün 80	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	Gratis	1
Di, 08.09.26	Ausfall			
Di, 15.09.26	Paddle spielen, Dreispitz	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	5 Fr. pro Person	1
Di 22.09.26	Ausfall			
Di, 29.09.26	Ausfall			
Di, 06.10.26	Kleine Wanderung mit den Pferden	13.45 Uhr beim Pferdestall in Gelterkinden	Gratis	1
Di, .13.10.26 !	Tagesevent: Wanderung von Seewen – Homberg - Grellingen	09.50 Uhr Schalterhalle Bahnhof SBB (Zug 10.08 nach Laufen)	Gratis (ÖV-Ticket nach Seewen)	2
Di 20.10.26	Badminton im Vitis Sportzentrum Allschwil	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	Gratis	1
Di, 27.10.26	Planung Nov. 2026 – Jan. 2027	Tagesstruktur Modular, 14 Uhr		

Jeweils eine Woche im Voraus hängt ein detaillierter Aushang mit allen wichtigen Informationen aus. Bei Fragen könnt ihr gerne auf mich (Eleni) oder das Team zukommen. Ich bin jeweils am Dienstag auf der Telefonnummer **078 329 25 94** erreichbar.

! Längerer Spezialerevent

Fitnesslevel:

1: Für alle geeignet, die sich bewegen möchten. Du kannst das Programm in deinem Tempo machen.

2: Für das Programm solltest du dich regelmässig bewegen und eine gute Grundkondition haben.