Aktiv fit

rhein leben
psychisch gestärkt und selbstbestimmt

Datum	Aktivität	Treffpunkt	Kosten	Fitnesslevel
Di, 03.11.26	Ping Pong im Kannenfeldpark	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	Gratis	1
Di, 10.11.26	Nordic Walking Gundeli - Bruderholz	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	Gratis,	1
Di, 17.11.26	Spaziergang mit Pferden in Gelterkinden	Bahnhof Gelterkinden 13.37 Uhr	Gratis	1
Di, 24.11.26	Mini-Wanderung Chrischona - Basel	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	Gratis	1
Di, 01.12.26	Schlittschuh fahren Eiskunstbahn Margarethen	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	Gratis	1
Di, 08.12.26	Padel Dreispitz	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	Gratis	1
Di, 15.12.26	Tennis Vitis Allschwil	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	5 Fr. pro Person	1
Di 22.12.26	Badmington Vitis Allschwil	Tagesstruktur Modular, 13.45 Uhr	3 Fr. pro Person	1

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 Spezialevent

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.