

## Fit sein belebt

Wir bieten Ihnen ein begleitetes und abwechslungsreiches Fitness-training (Alltagsfitness) im Freien im Bereich:

- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit / Koordination



Das Ziel der Gruppe ist, gemeinsam den Körper zu trainieren, Stabilität zu erlangen, beweglicher und flexibler zu werden.

Die Übungen können auch gut zuhause angewendet werden.

GEMEINSAM IN DER GRUPPE ETWAS FÜR DIE GESUNDHEIT TUN

### Leitung

Sylvie Ehrensperger-Hanselmann

dipl. Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin, Körper- und Atemtherapeutin

### Zeiten/Daten

Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr

07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06.2025

### Kursort

Im Freien in der Umgebung von Kloten. Genauer Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt.

### Teilnahmebedingungen

Das Angebot steht sowohl Patient:innen mit einer Suchtproblematik als auch Angehörigen offen. Abstinenz am Tag eines Fitnessstrainings ist Voraussetzung für den Trainingsabend.

### Anmeldung

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach

Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten, [www.fabb.ch](http://www.fabb.ch)

per Mail: [info@fabb.ch](mailto:info@fabb.ch)

Telefon: 044 804 11 66 (Bürozeiten)

oder direkt via Therapeut:in