

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 Hanselmann

dipl. Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin, Körper- und Atemtherapeutin

Zeiten/Daten

Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr

20.08. / 27.08. / 3.09. / 10.09. / 17.09. / 24.09. / 1.10. / 8.10.2025

Kursort

Am ersten Kursabend treffen wir uns auf der fabb in Kloten im Gruppenraum. Danach trainieren wir im Freien in der Umgebung von Kloten.

Teilnahmebedingungen

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

Anmeldung

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach

Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten, www.fabb.ch

per Mail: info@fabb.ch

Telefon: 044 804 11 66 (Bürozeiten)

oder direkt via Therapeut:in