



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport/Sportamt

now!

Bring

Bewegung

in Dein

Leben.



Scannen
für mehr Infos

www.sport.bs.ch/now

now!

Start: 18.04.2023

Ziel: 30.09.2023

Bring Bewegung in Dein Leben

now! ist ein 6-monatiges kostenloses Sport- und Bewegungsangebot für Jugendliche der Sekundarstufe I mit Übergewicht, die ihr Körpergewicht reduzieren und einen gesünderen Lebensstil entwickeln möchten.

Das bringst Du mit:

- * **Engagement für 6 Monate**
- * **Lust auf Veränderung**
- * **Bereitschaft, Deine Gewohnheiten zu ändern**
- * **Durchhaltewillen**

Das erhältst Du von uns:

- * **Sportlektionen jeweils am Dienstagabend von 18.15 – 19.45 Uhr (Turnhalle Gellert)**
- * **Fachliche Unterstützung in den Bereichen Bewegung, Sport und Ernährung**
- * **Individuelle Coachings und Ernährungsinputs**
- * **Die Chance, einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln**
- * **Kooperatives und unterstützendes Umfeld**
- * **Tolle Erlebnisse in der Gruppe**
- * **Eine Megadosis Motivation**



Interessiert?

Toll! Die Teilnahme ist ganz easy. Melde Dich per Online-Anmeldung via QR-Code oder über die Webseite www.sport.bs.ch/now an.