



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Jugend, Familie und Sport

► Abteilung Sport / Sportamt

DSBG



now!

Bring

Bewegung

in Dein

Leben.



Scannen
für mehr Infos

www.sport.bs.ch/now

now!

Start: nach den Herbstferien

Dauer: 12 Monate
(ausgenommen Schulferien)

Bring Bewegung in Dein Leben

***now!* ist ein 12-monatiges kostenloses Sport- und Bewegungsangebot für Jugendliche der 6. Primarstufe mit Übergewicht, die ihr Körpergewicht reduzieren und einen gesünderen Lebensstil entwickeln möchten.**

Das bringst Du mit:

- * **Engagement für 12 Monate**
- * **Lust auf Veränderung**
- * **Bereitschaft, Deine Gewohnheiten zu ändern**
- * **Durchhaltewillen**

Das erhältst Du von uns:

- * **Sportlektionen jeweils abends, unter der Woche und an verschiedenen Standorten in Basel**
- * **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 und kostenlos. Melde Dich per Online-Anmeldung via QR-Code oder über www.sport.bs.ch/now für das *now!* an.