beneFit

Kostenfreie Sport- und Bewegungsangebote für Menschen in finanzieller Armut

Genaue Hintergrundinformationen zum Programm von beneFit e.V. findest du auf unserer Website benefit-bewegung.de oder schreibe uns deine Fragen per E-Mail an bewegung@benefit-freiburg.com. Telefonisch sind wir unter der Nummer 0049 172 786 5471 erreichbar.

Ein Einstieg in die Kurse ist jeder Zeit möglich und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei allen Hallenkursen existieren Duschmöglichkeiten. Bitte komm 15 Minuten vor Kursbeginn zum angegebenen Treffpunkt.

Wir können Dir bei Bedarf kostenfrei Sportkleidung, Sportschuhe und Matten zur Verfügung stellen. Ausführliche Informationen erhältst du nach Anfrage.

Wir freuen uns über dein Interesse!

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

aid FIVE

FreiburgerBürgerstiftung

Wilhelm Oberle-Stiftung

FAIR ways
FÖRDERPREIS TRÄGER 2022

Die Teilnahme an allen Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird keine Haftung übernommen.
Alle Bilder dienen nur der Ansicht und sind urheberrechtlich geschützt.

Kursprogramm
Januar - April 2023

beneFit

Datum	Tag & Uhrzeit	Ort	Kursinhalt	Kursleitung
15.01.2023 - 16.04.2023	Sonntag, 15:00-16:00 Uhr	Anne-Frank-Schule, Wilmersdorfer Str. 19, 79114 Freiburg	Kickboxen - Anfänger*innen	Dennis, Pascal
	Sonntag, 16:00-17:00 Uhr	Anne-Frank-Schule, Wilmersdorfer Str. 19, 79114 Freiburg	Kickboxen - Fortgeschrittene	Dennis, Pascal
	Sonntag, 17:00-18:30 Uhr	Anne-Frank-Schule, Wilmersdorfer Str. 19, 79114 Freiburg	Hallenfußball	Philipp
	Sonntag, 18:00-19:00 Uhr	Max-Weber-Schule, Fehrenbachallee 14, 79106 Freiburg	Schnupperkurs - vielfältige Sporteinheiten	mehrere Trainer*innen
	Sonntag, 19:00-20:00 Uhr	Max-Weber-Schule, Fehrenbachallee 14, 79106 Freiburg	Lateinamerika-nische Tänze	Maryline, das Latino Kollektiv L@s RasTasTas
15.02.2023 - 31.03.2023	Mittwoch, 10:00-11:00 Uhr & Freitag, 11:00-12:00 Uhr	FT-Hallenbad, Schwarzwaldstraße 181, 79117 Freiburg	Schwimmen für Frauen* - Anfänger*innen	Lorena, Esther, Verena
	Mittwoch, 11:00-12:00 Uhr & Freitag, 12:00-13:00 Uhr	FT-Hallenbad, Schwarzwaldstraße 181, 79117 Freiburg	Schwimmen für Frauen* - Fortgeschrittene	Lorena, Esther, Verena
12.01.2023 - 30.03.2023	Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr	FHG e.V., Schwarzwaldstraße 9, 79117 Freiburg	Ganzkörper-training	Hanna, Elina, Lorena, Lukas
Jan. - Dez. 2023	Flexibel vereinbar	Flexibel vereinbar	Gesundheits- und Bewegungs-beratung	Esther, Franziska
	Flexibel vereinbar	Flexibel vereinbar	Individualtraining	mehrere Trainer*innen

An Feiertagen findet kein Training statt.

Schnupperkurs
15. Januar - 16. April 2023

beneFit

Wann? Sonntag, 18:00-19:00 Uhr (15.01.-16.04.2023)
Wo? Max-Weber-Schule, Fehrenbachenallee 14, 79106 Freiburg

Datum	Kursinhalt	Kursleitung
15.01.2023	Jonglage	Rica
22.01.2023	Jonglage	Rica
29.01.2023	Ballspiele	Jörg
05.02.2023	Ballspiele	Jörg
12.02.2023	Quidditch	Claudi
19.02.2023	Quidditch	Claudi
26.02.2023	Bewegungsspiele & Körperwahrnehmung	Hanna
05.03.2023	Bewegungsspiele & Körperwahrnehmung	Hanna
12.03.2023	Erlebnispädagogische Spiele	Elina
19.03.2023	Erlebnispädagogische Spiele	Elina
26.03.2023	Yoga Nidra	Katharina
02.04.2023	Spikeball Basics	Max
16.04.2023	Training mit dem eigenen Körpergewicht	Lukas

Möchtest du das erste Mal nicht alleine zum Training kommen?
Kein Problem, melde dich bei uns und wir geben dir den Kontakt zu einer Person, die dich begleiten und bei der ersten Trainingsstunde deine Ansprechparter*in sein kann.