FAB-Plus Wintertraining:
Kraft, Koordination & Spiel

Das FAB Plus Wintertraining ist ein Sportangebot, das durch PluSport Schweiz und dem Frisbee Club der Flying Angels Bern (FAB) angeboten wird. Das Angebot richtet sich an zwei Gruppen:

- Jugendliche und Erwachsene, die das Gefühl haben, dass der Breitensport aufgrund physischer, psychischer oder kognitiver Herausforderungen (noch) nicht der richtige Ort für sie ist.
- Alle FAB-Mitglieder, die über den Winter hinweg gezielt an ihrer Kraft und Fitness arbeiten möchten.

Wir bieten wöchentliche Trainings an, in denen du in einem geschützten, fördernden Rahmen trainieren und dich sportlich betätigen kannst. Das Angebot bietet zudem eine gute Möglichkeit, eine neue Teamsportart kennenzulernen möchten.





WANN: Das Training findet jeweils am Dienstagabend (Oktober – April) von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr statt. Wir starten mit dem ersten Training Mitte Oktober.
WO: Steigerhubelhalle (Steigerhubelstrasse 51, 3008 Bern)

Du bist unsicher, ob dieses Angebot etwas für dich ist, oder du hast Fragen dazu? Melde dich ungeniert bei Florence Epiney per Telefon, WhatsApp, Signal oder E-Mail (079 511 08 93; florence.epiney@flyingangels.ch).

Mehr Informationen auf der Rückseite →

PluSport
Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

Was ist Ultimate Frisbee?

Ultimate Frisbee ist eine Teamsportart. Es wird auf einem Feld gespielt, auf dem zwei Teams versuchen, für ihr Team Punkte zu machen. Die Teams erzielen Punkte, indem das Frisbee in der gegnerischen Endzone gefangen wird.
Im Ultimate Frisbee ist Fairness sehr wichtig und der Sport wird ohne Körperkontakt gespielt. Ultimate Frisbee wird ohne Schiedsrichter:innen gespielt, da niemand die Regeln absichtlich verletzt.

Wir suchen dich:

Egal, ob du einen geschützten Rahmen für den (Wieder-)Einstieg suchst oder als Freizeitsportler:in und/oder FAB-Mitglied fit durch den Winter kommen willst: Du bist bei uns richtig. Du bist motiviert, gemeinsam mit anderen Sport zu treiben und dich zu bewegen. Du bist offen dafür, die Regeln einer neuen Sportart zu lernen oder deine Mitspieler:innen auf dem Feld zu unterstützen. Du bist mindestens 16 Jahre alt.

Trainingsinhalte: Kraft, Koordination und Spiel

Im Wintertraining bewegen wir uns intensiv und setzen auf einen vielseitigen Circuit (Zirkeltraining). Dabei arbeiten wir gemeinsam an unserer Koordination und bauen Kraft auf, damit wir fit für die Outdoor-Saison werden. Die einzelnen Übungen sind dabei individuell anpassbar. Zum Abschluss des Trainings steht der Spass im Vordergrund und wir spielen gemeinsam.
Für das Training brauchst du eine Trinkflasche, Hallensportschuhe und Sportbekleidung. Ab April findet das Training wieder draussen statt.

Kosten

Die ersten drei Trainings sind gratis. Danach kannst du dem Club beitreten. Die Kosten für eine Jahresmitgliedschaft im Club betragen für Personen, die staatliche finanzielle Unterstützung erhalten, CHF 100.- und sonst CHF 200.-. Wenn dies für dich ein Problem darstellt, kannst du gerne auf Florence zukommen. Für eine Teilnahme wird ebenfalls eine Mitgliedschaft bei PluSport abgeschlossen. Diese wird im Rahmen dieses Angebots jedoch nicht zusätzlich verrechnet, sodass keine Doppelbelastung entsteht.

Wer ist für diese Trainings verantwortlich?

Florence Epiney (siehe Foto rechts) ist für die Trainings verantwortlich. Sie vermittelt gerne Freude am Sport, besonders an Ultimate Frisbee. Sie hat Erfahrung und eine Ausbildung in der Leitung von Gruppen für Menschen mit Psychiatrieerfahrung und sie coacht das 2. Frauenteam FABuhaft von FAB.



Das Training wird von PluSport Schweiz (www.plusport.ch) und vom Ultimate Frisbee Club Flying Angels Bern (FAB) angeboten (www.flyingangels.ch).